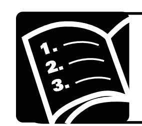
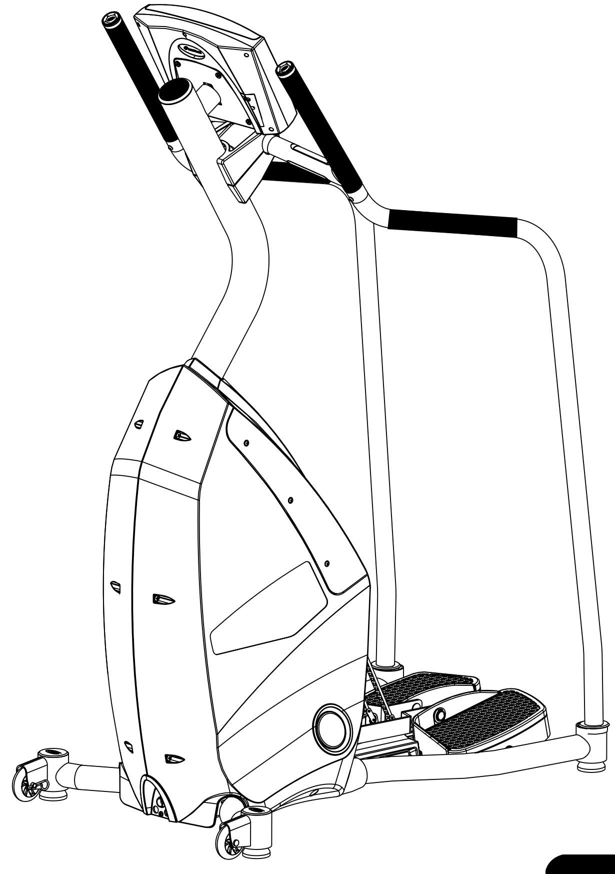
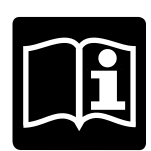


SC916 StairClimber



Benutzerhandbuch





Deutsch

Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf eines StairClimber Modell SC916 der StairMaster® Commercial Series von Nautlilus, Inc. entschieden haben. Seit mehr als 30 Jahren hat sich Nautilus weltweit einen Namen als Anbieter der besten Fitnessgeräte gemacht, die in Fitness-Centern auf der ganzen Welt eingesetzt werden. Wir hoffen, dass dieses Produkt Ihre Erwartungen zur vollsten Zufriedenheit erfüllt und sich als effizientes Trainingsgerät bewährt.

Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, um sich mit der Bedienung Ihres neuen SC916 StairClimber vertraut zu machen. So können Sie sicher sein, dass Sie den SC916 StairClimber optimal nutzen und Ihr Training effektiv und ohne Risiko lange genießen können.

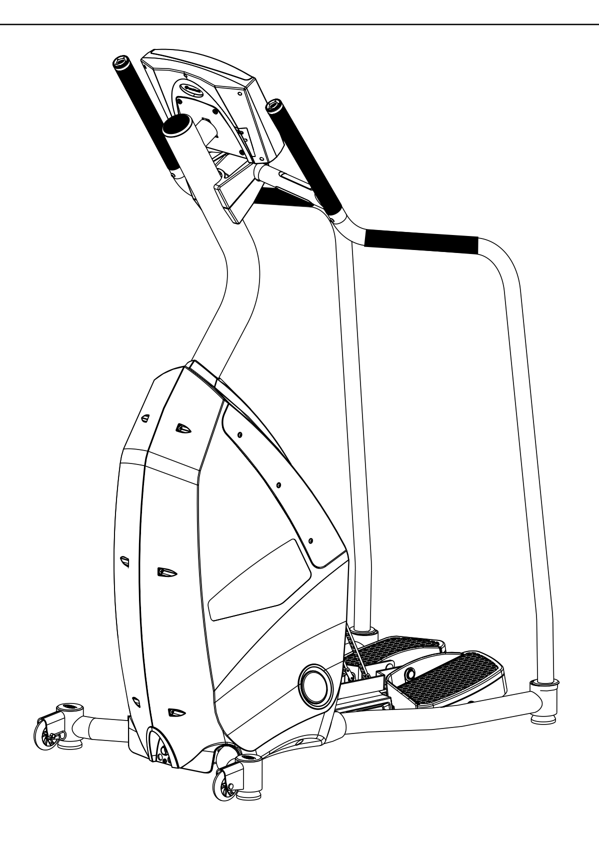
Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus
DriveVancouver, WA 98683

(800) NAUTILUS (800-628-8458)
nautilus.com

Inhaltsverzeichnis

Produktspezifikationen 4
Warnhinweise 5
So fangen Sie an 7
Hinweise zum Auf- und Absteigen 7
Bedienung 8
Definitionen und Funktionen der Anzeige 8
Tastenfunktionen 10
Programme 12
Tastenfeld für Trainingsprogramme 12
Programm "Schnellstart" 14
Programm "Manuell" 14
Programm "Fettverbrennung" 15
Programm "Kal Verbrennung" 17
Intervallprogramm 18
HF/Pulstraining 19
Nautilus® Programm "Fit Test" 21
Programm "Benutzer Kal" 26
Programm "HF Intervalle" 27
Programm "Zufallsmodus" 28
Programm "Benutzerintervall" 28
Programm "CPAT" 29
Optionen für Trainingsprogramme 30
Herzfrequenzmessung 32
Telemetrische Herzfrequenz 32
Pflege des Sendegurts 33
Kontaktmessung der Herzfrequenz 33
Herzfrequenzpriorität 34
Konsolencodes 36
Standardcodes und benutzerdefinierte Codes 37
Gerätestatuscodes 38
Diagnosecodes 39
Konfigurationscodes 41
Wartung 43
Bewegen des Geräts 43
Wartungsplan 44
Überprüfen der Akkuladung 45
Aufladen des Backup-Akkus 45
Entsorgen und Wiederverwerten des Akkus 45
Kontakt zu Nautilus, Inc. 46

Produktspezifikationen



Modell SC916

Abmessungen: 27” B x 43” L x 68” H (68 cm x 109 cm x 173 cm)

Gewicht: 150 lbs (68 kg)

Transportgewicht mit Verpackung: 178 lbs (81 kg)

Trainingsfläche: 50” B x 81” L (127 cm x 205,74 cm)

Aufnahmeleistung: 9 V Gleichstrom 1 AMP

Nennwerte externes Netzteil:

USA & Kanada, 120 V 60 Hz Aufnahme, 9 V Gleichstrom 1,5 AMP Ausgabe

Japan, 100 V 50-60 Hz Aufnahme, 1,5 AMP Ausgabe

International (EU & Australien/Neuseeland), 230 V (oder 220-240 V) 50 Hz Aufnahme, 9 V Gleichstrom 1 AMP Ausgabe

Max. Benutzergewicht 300 lbs (136 kg)

Warnhinweise



Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:



Lesen Sie das Benutzerhandbuch vollständig durch.
Lesen Sie alle Warnungen auf dem Gerät.

- Wenn dieses Gerät in Studios eingesetzt wird, haben die Endbenutzer keinen Einblick in dieses Benutzerhandbuch. Daher müssen die Benutzer von den Mitarbeitern des Studios in die korrekte Verwendung des Gerät eingewiesen werden und auf mögliche Gefahren hingewiesen werden.
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Beaufsichtigen Sie sie, wenn sie sich in der Nähe des Geräts aufhalten. Erwachsene erkennen bewegliche Teile ganz selbstverständlich als Gefahr. Dies ist bei Kindern nicht der Fall.
- Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren.
- Untersuchen Sie das Gerät auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Achten Sie dabei besonders auf die Trittflächen. Bei Reparaturanfragen wenden Sie sich an den Kundendienst von Nautilus®. Verwenden Sie für den StairMaster® ausschließlich Ersatzteile von Nautilus, Inc.
- Montieren und verwenden Sie den StairClimber auf einer stabilen, ebenen Fläche.
- Tragen Sie während des Trainings keine weite Kleidung oder Schmuck.
- Max. Benutzergewicht: 300 lb. (136 kg). Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Ihr Körpergewicht über diesem Wert liegt.
- Fixieren Sie die Trittflächen, bevor Sie auf das Gerät steigen, und steigen Sie nach dem Training vorsichtig wieder vom Gerät ab.
- Halten Sie den Bereich 50 cm um das Gerät herum sauber. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät.
- Fordern Sie Zuschauer auf, mindestens 1 Meter Sicherheitsabstand vom Gerät zu nehmen. Erlauben Sie niemandem, den Trainierenden zu berühren, während das Gerät in Betrieb ist.
- Achten Sie darauf, sich während des Trainings nicht zu überanstrengen. Trainieren Sie niemals mit mehr Widerstand, als Sie körperlich bewältigen können.

Sicherheitswarnungen

VOR INBETRIEBNAHME DES GERÄTS: Lokalisieren Sie alle Warn- und Sicherheitsschilder auf dem StairMaster Modell SC916® der Commercial Series , und lesen Sie sie vor Inbetriebnahme des Geräts aufmerksam durch. Beschädigte, falsche oder fehlende Warnhinweise müssen ersetzt werden. Entsprechende Etiketten können Sie bei Ihrem Nautilus®-Vertreter (800) 628-8458 (Nordamerika) oder (41) (26) 460 77 77 (international) bestellen.

Schild 1: Allgemeine Warnung.

Position: Unten an der Vorderseite der linken Seitenabdeckung (siehe Abbildung 1).

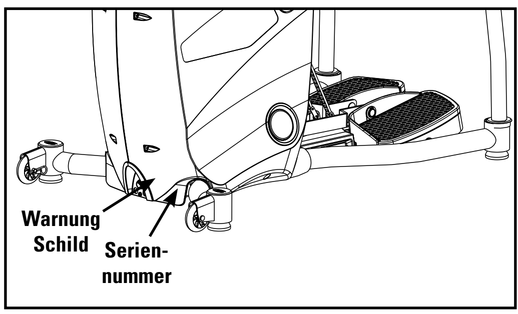


Abbildung 1

Schild 2: Allgemeine Trainingswarnung.

Position: An der Stange unter der Konsole (siehe Abbildung 2).

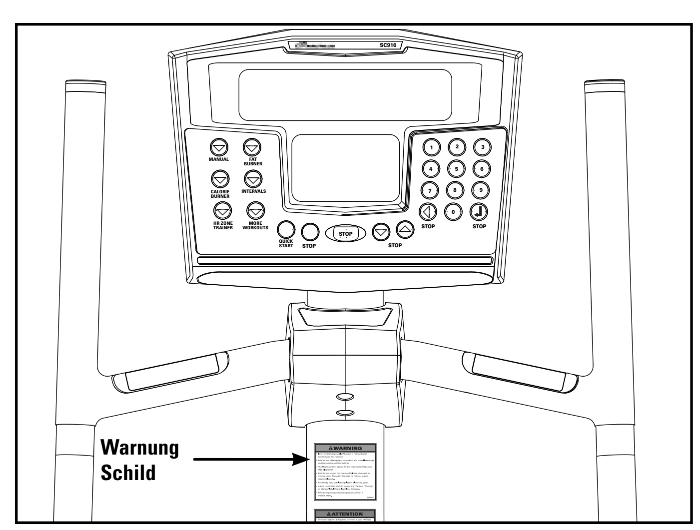


Abbildung 2

So fangen Sie an

Hinweis: Sämtliche Angaben von Richtungen und Seiten (vorne, hinten, links, rechts) in dieser Broschüre sind aus der Perspektive des Benutzers zu verstehen.

HINWEISE ZUM AUFSTEIGEN AUF UND ABSTEIGEN VOM STAIRCLIMBER SC916

Unterweisen Sie jeden Benutzer in der richtigen Verwendung (Auf- und Absteigen) des StairClimber.

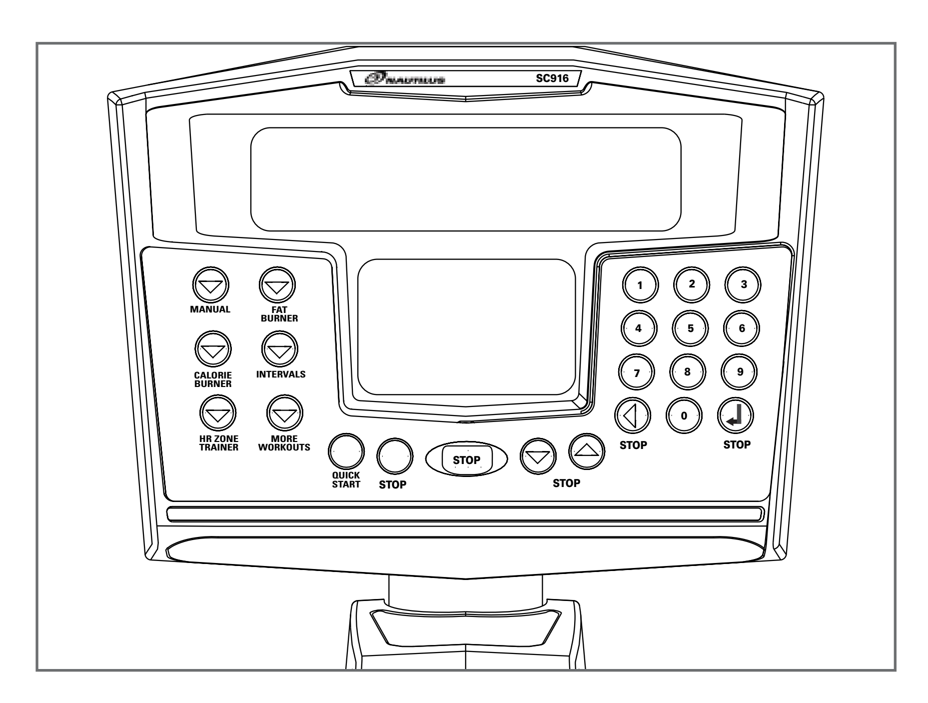

Befolgen Sie die Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.

1. Auf dem Display erscheint die Meldung "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT).
2. Wählen Sie das Trainingsprogramm MANUELL, um die Geschwindigkeit des ersten Trainings selber steuern zu können und sich an die Bewegung zu gewöhnen. Drücken Sie [MANUELL] (MANUAL) und anschließend [EINGABE] (ENTER).
3. Sie werden aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Geben Sie Ihr Gewicht in kg ein, wenn metrische Einheiten eingestellt wurden, oder in Pfund, wenn englische Einheiten gewählt wurden. Eingabefehler können Sie mit der Taste [LÖSCHEN] (CLEAR) korrigieren. Drücken Sie abschließend [EINGABE] (ENTER).
4. Sie werden aufgefordert, die Stufenfrequenz einzugeben. Geben Sie die gewünschte Stufenfrequez von 24 (sehr leicht) bis 162 (sehr schwer) ein. Anfänger sollten eine niedrige Intensitätsstufe wählen, beispielsweise 24. Eingabefehler können Sie mit der Taste [LÖSCHEN] (CLEAR) korrigieren. Drücken Sie abschließend [EINGABE] (ENTER).
5. Sie werden nun aufgefordert, die Trainingszeit in einminütigen Schritten zwischen 5 und 99 Minuten einzugeben. Drücken Sie [1], [0], [EINGABE] (ENTER) für ein zehnminütiges Training. Nachdem Sie die Zeit eingegeben haben, wird die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) angezeigt, und Sie können mit dem Programm beginnen. Wenn Sie das Training nicht innerhalb der nächsten 30 Sekunden starten, kehrt die Anzeige zum Startbildschirm zurück und wird abgeschaltet.
6. Beginnen Sie, die Trittflächen abwechselnd auf- und ab zu bewegen. Dabei dürfen die Trittflächen nicht den Boden berühren. Das Programm MANUELL (MANUAL) startet mit der Stufe, die Sie bei der Eingabe gewählt haben.
7. Wenn Sie sich an die Bewegung gewöhnt haben, drücken Sie [INTENSITÄT:↑] (LEVEL ↑) und [INTENSITÄT:↓] (LEVEL ↓), um die Stufenfrequenz anzupassen.
8. Entspannen Sie sich während des Trainings.
9. Bevor Sie vom StairClimber absteigen, stoppen Sie die Bewegung der Trittflächen und lassen diese langsam absenken, bis sie auf dem Boden aufliegen. Stützen Sie sich an den seitlichen Führungen ab, und heben Sie langsam einen Fuß von der Trittfläche, bis die Flächenführung den oberen Stopp berührt. Setzen Sie den Fuß auf dem Boden auf. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß. Lassen Sie die Trittflächen nicht ruckartig in die oberen Stopps schnellen, da dies zu einer unnötigen Abnutzung des Geräts führen kann.

Betrieb

ÜBERBLICK ÜBER DISPLAY UND STEUERFUNKTIONEN

Bei der Konsole des Modells SC916 handelt es sich um ein computergestütztes Bedienfeld, über das der SC916 StairClimber gesteuert wird und die Trainingsdaten und der Betriebsstatus angezeigt werden. Nehmen Sie sich Zeit, um die folgenden Kapitel zu lesen und sich mit dem Betrieb des SC916 StairClimber und der Position aller Tasten vertraut zu machen. Nur so können Sie alle Trainingsoptionen des Geräts voll nutzen.



DEFINITIONEN UND FUNKTIONEN DER ANZEIGE

Computeranzeige und Funktionen:

ZEIT Die ausgewählte Trainingsdauer wird oben links im oberen Display angezeigt. Bei den meisten Trainingseinheiten wird die Zeit in Minuten und Sekunden rückwärts gezählt, bis das Training beendet oder unterbrochen wird. Wenn Sie im Trainingsmodus MANUELL (MANUAL) oder PULS-TRAINER (HR ZONE TRAINER) den Wert (0) eingeben, wird die Trainingsdauer vorwärts gezählt.

INTERVALL-TIMER (INTERVAL TIMER) Der Intervall-Timer wird im unteren Display oben links angezeigt. Der Intervall-Timer zählt die verbleibende Zeit pro Intervall rückwärts ab.

STUFENFREQUENZ (STEP RATE) Durch Drücken der Taste ↑ erhöhen Sie die Trainingsintensität, durch Drücken der Taste ↓ verringern Sie sie.



Fragen Sie Ihren Arzt nach der für Sie entsprechend Ihrem Alter, Gewicht und Gesundheitszustand geeigneten Zielherzfrequenz. Bei den von Nautilus® vorgeschlagenen Zielherzfrequenzen handelt es sich lediglich um Näherungswerte, die nicht als ärztliche Empfehlung anzusehen sind.

PULS (HEART RATE) Die aktuelle Herzfrequenz (HF; Puls) wird in Schlägen pro Minute im unteren Display neben dem Herzysmbol angezeigt.

% Max HF – Die ungefähre maximale Herzfrequenz wird anhand der folgenden Formel berechnet:

Max. Herzfrequenz = 215 – (Alter x 0,75)

Prozent der maximalen Herzfrequenz wird nur bei Herzfrequenzprogrammen angezeigt.

Beispiel: Für eine 40-jährige Person wird die maximale Herzfrequenz wie folgt berechnet: (215 – (40 (Alter) * 0,75) = 185. 185 Schläge pro Minute wäre die ungefähre maximale Herzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer. Wenn der Benutzer mit einer Herzfrequenz von 140 Schlägen pro Minute trainiert, wird in der oberen linken Ecke des unteren Anzeigebereichs der Wert 76 % (140 / 180 = 76 %) angezeigt. Dies bedeutet, dass ein 40-jähriger Benutzer bei einer Herzfrequenz von 140 Schlägen pro Minute mit 76 % seiner maximalen Herzfrequenz trainiert.

(Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt zu den Herztrainingsprogrammen)

ENTFERNUNG (DISTANCE) Zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz in Kilometern an (wenn Sie das metrische System gewählt haben).

KALORIEN (CALORIES) Zeigt die aktuelle Summe der verbrauchten Kalorien während des Trainings an.

Hinweis: Hierbei handelt es sich nur um einen ungefähren Wert, da der Kalorienverbrauch stark beeinflusst wird durch Alter, Geschlecht, Gewicht und Stoffwechsel.

KALORIEN/STUNDE (CALORIES/HOUR) Zeigt an, wie viele Kalorien bei der aktuellen Geschwindigkeit und Steigung pro Stunde verbraucht werden.

TEMPO (SPEED) Zeigt die Stufenfrequenz in Stufen pro Minute (SPM) an.

WATT (WATT) Während des Trainings gibt dieser Wert die Leistung bei aktueller Umdrehung pro Minute und Intensitätsstufe in Watt an (746 Watt = 1 PS).

METs MET steht für einen Wert auf Grundlage des Ruheumsatzes und gibt den Energieverbrauch des Trainings an. Wenn Sie ruhig sitzen, verbraucht Ihr Körper pro Minute und Kilogramm Körpermasse 1 MET oder ca. 3,5 Milliliter Sauerstoff. Während des Trainings benötigt Ihr Körper mehr Sauerstoff. Bei einem Training mit 10 METs benötigen Sie beispielsweise 10 mal so viel Sauerstoff wie im Ruhezustand, also 35 Milliliter pro Kilogramm und Minute. Während des Trainings zeigt das Display die aktuelle MET-Stufe an. In der Trainingsübersicht wird dann die durchschnittliche MET-Stufe angezeigt. Während des Trainings können Sie mit Hilfe der METs die Intensität Ihres Trainings überwachen: Je höher der MET-Wert, desto härter das Training.

TRAININGSPROFIL (WORKOUT PROFILE) In dieser Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Trainingsprogramms dargestellt.. Je größer der Balken, desto höher die Stufenfrequenz und/oder die METs für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

TASTENFUNKTIONEN

Display LOCK / UNLOCK (Anzeige SPERREN / ENTSPERREN) – Statistiktaste

Während des Trainingsprogramms können Sie mit der Taste DISPLAY LOCK / UNLOCK (ANZEIGE SPERREN/ENTSPERREN) die Trainingsstatistiken steuern, die in der Textzeile des Anzeigefensters angezeigt werden. Zu Beginn eines Trainings ist das Display nicht gesperrt, und die verschiedenen Trainingswerte werden im Wechsel angezeigt. Wenn Sie die Taste [DISPLAY] (ANZEIGE) einmal drücken, wird nur noch der aktuelle Statistikwert im Anzeigefenster angezeigt. Wenn Sie die Taste [DISPLAY] (ANZEIGE) ein zweites Mal drücken, werden die einzelnen Statistiken wieder im Wechsel angezeigt.

Wenn die Anzeige nicht gesperrt ist, werden die Statistiken in der folgenden Reihenfolge angezeigt: Distanz, Kalorien/Stunde, Stufen/Min, Etagen, Watt, METs.

Nach Beenden des Trainings werden die Durchschnittswerte basierend auf den während des Trainings ermittelten Werten berechnet.

SCHNELLSTARTTASTE Die Schnellstarttaste ermöglicht einen sofortigen

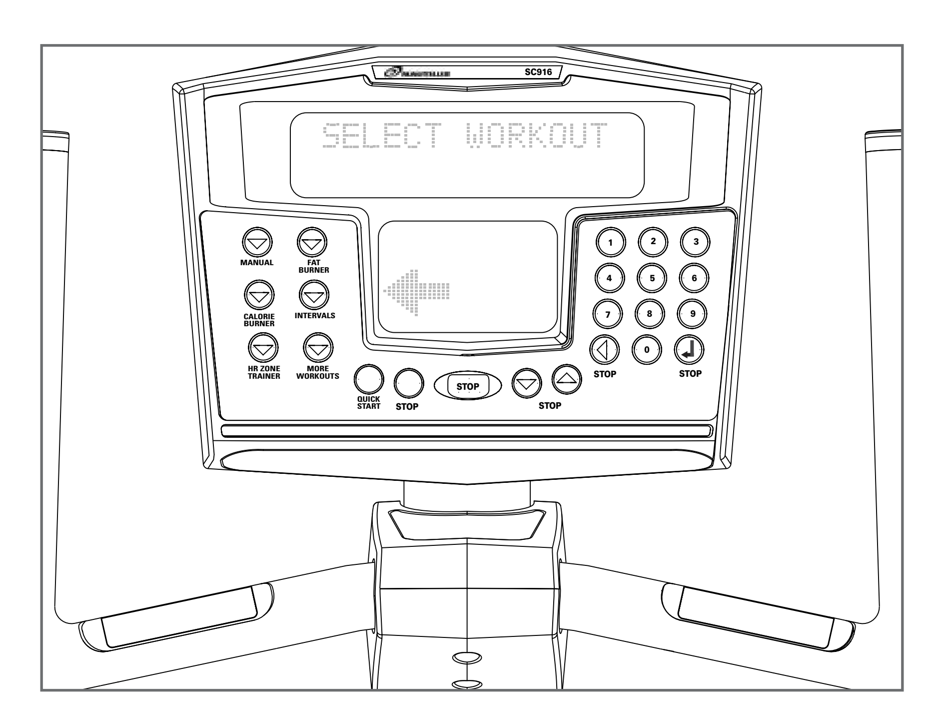
Betrieb

(QUICK START KEY)	Trainingsbeginn, ohne Benutzerinformationen eingeben zu müssen.
INTENSITÄT (STUFENFREQUENZ) PLUS- & MINUS-TASTEN	(LEVEL (STEP RATE) Während des Trainings können Sie die Stufenfrequenz jederzeit ändern. Durch Drücken der Taste ↑ erhöhen Sie die Stufenfrequenz. Wenn Sie die Taste ↓ drücken, verringern Sie die Stufenfrequenz. Nachdem Sie die Taste "Intensität" (Level) einmal gedrückt haben, wird in der Textzeile die Zielstufenfrequenz angezeigt. Mit jedem weiteren Drücken der Taste wird die Stufenfrequenz (= Intensität) erhöht oder abgeschwächt.
TASTE STOP	Drücken Sie die Taste STOP, wenn Sie das Trainingsprogramm für bis zu zwei Minuten unterbrechen möchten. Durch erneutes Drücken der Taste STOP wird die Trainingsstatistik eingeblendet. Anschließend kehrt die Konsole zur Maske "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT) zurück.
TASTATUR (0-9)	Die Tastatur mit ihren Zahlentasten der befindet sich rechts auf der Konsole. Während des Programm-Setups können Sie über diese Tasten Informationen wie Zeit, Alter, Intensitätsstufe, Gewicht und Puls (Herzfrequenz) schnell eingeben.

Eingabe (Enter):	Mit der Taste EINGABE (ENTER) bestätigen Sie die Trainingsauswahl und speichern die Informationen ab, mit denen die Konsole die Trainingsstatistik berechnet.
Löschen:	Während der Eingabe von Daten löschen Sie mit der Taste LÖSCHEN Informationen im Konsolenspeicher und stellen die vorherige Dateneingabemaske wieder her.

PROGRAMME

Der StairClimber SC916 der StairMaster® Commercial Series verfügt über ein breit gefächertes, äußerst flexibles Programmspektrum für jede Fitness-Stufe.



Tastenfeld für Trainingsprogramme
Das Tastenfeld für die Auswahl der Trainingsprogramme befindet sich links neben dem Display. Es gibt sechs Tasten für Trainingsprogramme, darunter die Taste [MORE WORKOUTS] (WEITERE ÜBUNGEN) mit verschiedenen Programmoptionen für Fortgeschrittene.

Wenn sich die Konsole im Modus "SELECT WORKOUT" [PROGRAMM WÄHLEN] befindet und Sie eine der Trainingsprogrammtasten drücken, erhalten Sie eine Vorschau über das jeweils ausgewählte Training. Nachdem Sie Ihr Trainingsprogramm ausgewählt haben, brauchen Sie lediglich die Eingabeaufforderungen zu beantworten und die jeweils erforderlichen Benutzerdaten einzugeben.

Zur Eingabe und Übernahme von Standardwerten drückt der Benutzer in der jeweiligen Display-Maske einfach die Taste [EINGABE] (ENTER), anstatt seine Daten einzugeben. Die Konsole wird dann mit den folgenden Standarddaten konfiguriert:

STUFENFREQUENZ: 41

% MAX HF: 70

GEWICHT: 175 Pfund (lbs) (80 kg)

INTENSITÄTSSTUFE: 3

ALTER: (Nur für das Programm "HF/Puls Training") – 40 Jahre

TRAININGSDAUER: Die Standarddauer für die programmierten Trainingseinheiten und einen Schnellstart beträgt 20 Minuten. Für die Programme [MANUAL] (MANUELL) und [HR Zone Trainer] (HF/Puls Training) gibt es keine Standarddauer. In diesem Programm zählt der Konsolen-Timer die Trainingsdauer bis zu 99 Minuten.

Folgen Sie den Konsoleneingabeaufforderungen, nachdem Sie Ihr Programm ausgewählt haben.

EINGABE GEWICHT (ENTER WEIGHT): Geben Sie Ihr Gewicht in kg ein, wenn metrische Einheiten eingestellt wurden, oder in Pfund, wenn englische Einheiten gewählt wurden.

STUFENFREQUENZ EINGEBEN (ENTER STEP RATE): Geben Sie die gewünschte Stufenfrequenz ein. Der Stufenfrequenzbereich des StairClimber liegt zwischen 24 und 162.

EINGABE ZEIT 5-99 (ENTER TIME): Geben Sie die Trainingsdauer in 1-Minuten-Schritten von fünf bis 99 Minuten ein.

Programm Quick Start (Schnellstart)
Hier können Sie sofort mit dem Training beginnen, ohne Benutzerdaten eingeben zu müssen. Das Programm berechnet die während des Trainings verbrauchte Kalorienmenge anhand der Standardwerte.

So verwenden Sie das Schnellstart -Programm:

1. Drücken Sie die Taste SCHNELLSTART [QUICK START]. Daraufhin wird die Meldung "ENJOY WORKOUT" (SCHÖNES TRAINING) eingeblendet, und Sie können direkt mit dem Training beginnen. Die Trainingswerte werden wie gewohnt berechnet.

2. Während des Trainings:

   Während des Trainings können Sie die Stufenfrequenz jederzeit ändern. Mit der Taste [Intensität: MINUS] (Level: DOWN) verringern Sie die Stufenfrequenz, mit der Taste [Intensität: PLUS] (Level: UP) erhöhen Sie sie. Änderungen der Stufenfrequenz werden im blinkenden Balken angezeigt. Die neue Stufenfrequenz wird anschließend beibehalten und kann über die Intensitäts-Tasten wieder geändert werden.

3. Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, drücken Sie die Taste [STOP]. Sie beenden das Training, indem Sie die Taste [STOP] erneut drücken. Daraufhin wird die Trainingsstatistik angezeigt, und die Konsole kehrt zur Maske "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT) zurück.

   KALORIENVERBRAUCH: Anhand Ihres Gewichts und der Stufenfrequenz werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

Manuelles Programm
Das Programm "Manuell" (Manual) gibt Ihnen die Möglichkeit, die Stufenfrequenz des SC916 StairClimber während des Trainings zu steuern. Basierend auf Ihrer Gewichtsangabe werden dabei genaue Trainingsstatistiken berechnet. Die Standardfrequenzstufe ist 41. Sie lässt sich jedoch während der Dateneingabe ändern. Das im Display-Fenster angezeigte Trainingsprofil teilt sich in 30 gleich lange Intervalle für die ausgewählte Trainingsdauer auf. Das Profil basiert auf der MET-Stufe, wobei 1 MET als ein vertikaler Balken angezeigt wird. Die jeweilige MET-Stufe ergibt sich aus der Kombination von Stufenfrequenz und Zeit (Dauer).

So verwenden Sie das Programm "Manuell" (Manual):

1. Drücken Sie die Taste [MANUELL] (MANUAL). Die Meldung "MANUELLES TRAINING" (MANUAL WORKOUT) wird in der Textzeile eingeblendet, und das Trainingsprofil erscheint im unteren Display. Drücken Sie [EINGABE] (ENTER) zur Bestätigung.

2. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

   HINWEIS: Anhand Ihres Gewichts werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

3. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "STUFENFREQUENZ" (STEP RATE) an. Geben Sie die gewünschte Stufenfrequenz über die Zahlentasten (24 - 162) ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

4. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ZEIT 5 – 99" (ENTER TIME 5 – 99) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) die Standarddauer übernehmen.

   Wenn Sie auf [0] drücken, zählt der Timer von 0:00 bis zur maximalen Dauer von 99:00.

5. Die Konsole zeigt die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) an, und die Zeit wird nun gemessen.

   Während des Trainings können Sie die Stufenfrequenz jederzeit ändern. Mit der Taste [Intensität: MINUS] (Level: DOWN) verringern Sie die Stufenfrequenz, mit der Taste [Intensität: PLUS] (Level: UP) erhöhen Sie sie. Änderungen der Stufenfrequenz werden im blinkenden Balken angezeigt. Die neue Stufenfrequenz wird anschließend beibehalten und kann über die Intensitäts-Tasten wieder geändert werden.

6. Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, drücken Sie die Taste [STOP]. Sie beenden das Training, indem Sie die Taste [STOP] erneut drücken. Daraufhin wird die Trainingsstatistik angezeigt, und die Konsole kehrt zur Maske "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT) zurück.

Programm "Fettverbrennung" (Fat Burner)

Das Programm "Fettverbrennung" (Fat Burner) ist ein Training mit 30 Intervallen und moderaten Intensitätswechseln zur Fettverbrennung, das sich besonders für Benutzer eignet, die an einem Diätprogramm teilnehmen. Das Profil in der Mitte zeigt die relative Intensität an. Änderungen an der Intensitätsstufe haben keinerlei Auswirkung auf das übrige Profil. Die neue Intensitätsstufe wird jedoch für die restliche Dauer des Trainings beibehalten.

So verwenden Sie das Fettverbrennungsprogramm:

1. Drücken Sie die Taste [FETTVERBRENNUNG] (FAT BURNER). Die Meldung "FETTVERBRENNUNG" (FAT BURNER) wird in der Textzeile eingeblendet, und das Trainingsprofil erscheint im unteren Display. Drücken Sie [EINGABE] (ENTER) zur Bestätigung.

2. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie [EINGABE] (ENTER) drücken, um den Standardwert zu übernehmen.

   Anhand Ihres Gewichts werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

3. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EING INTENSITÄT 1-20" (ENTER LEVEL 1-20) an. Geben Sie die gewünschte Intensität über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

4. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ZEIT 5-99" (ENTER TIME 5–99) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) die Standarddauer übernehmen.

5. Die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) wird angezeigt, und die Zeit wird nun gemessen.

   Während des Trainings können Sie die Stufenfrequenz jederzeit ändern. Mit der Taste [Intensität: PLUS] (Level: UP) erhöhen Sie den Widerstand, mit der Taste [Intensität: MINUS] (Level: DOWN) verringern Sie ihn. Änderungen an der Intensitätsstufe haben keinerlei Auswirkung auf das übrige Profil. Die neue Intensitätsstufe wird jedoch für die restliche Dauer des Trainings beibehalten.

6. Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, drücken Sie die Taste [STOP]. Sie beenden das Training, indem Sie die Taste [STOP] erneut drücken. Daraufhin wird die Trainingsstatistik angezeigt, und die Konsole kehrt zur Maske "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT) zurück.

   KALORIENVERBRAUCH: Anhand Ihres Gewichts und der Intensitätsstufe werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

Programm "KAL VERBRENNUNG" (Calorie Burner)
Das Programm "Kal Verbrennung" (Calorie Burner) ist ein Programm mit 30 Intervallen für Benutzer, die ihre Ausdauer steigern möchten. Die Intensitätswechsel in diesem Programm sind größer als im Programm "Fettverbrennung" (Fat Burner) und fordern vor allem das Herzkreislauf- und das Atmungssystem. Das Profil in der Mitte zeigt die relative Intensität an. Änderungen an der Intensitätsstufe haben keinerlei Auswirkung auf das übrige Profil. Die neue Intensitätsstufe wird jedoch für die restliche Dauer des Trainings beibehalten.

So verwenden Sie das Kalorienverbrennungsprogramm:

1. Drücken Sie die Taste [KAL VERBRENNUNG] (CALORIE BURNER). Die Meldung "KAL VERBRENNUNG" (CALORIE BURNER) wird in der Textzeile eingeblendet, und das Trainingsprofil erscheint im unteren Display. Drücken Sie [EINGABE] (ENTER) zur Bestätigung.

2. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie [EINGABE] (ENTER) drücken, um den Standardwert zu übernehmen.

   Anhand Ihres Gewichts werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

3. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EING INTENSITÄT 1-20" (ENTER LEVEL 1-20) an. Geben Sie die gewünschte Intensität über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

4. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ZEIT 5-99" (ENTER TIME 5–99) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) die Standarddauer übernehmen.

5. Die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) wird angezeigt, und die Zeit wird nun gemessen.

   Während des Trainings können Sie die Stufenfrequenz jederzeit ändern. Mit der Taste [Intensität: PLUS] (Level: UP) erhöhen Sie den Widerstand, mit der Taste [Intensität: MINUS] (Level: DOWN) verringern Sie ihn. Änderungen an der Intensitätsstufe haben keinerlei Auswirkung auf das übrige Profil. Die neue Intensitätsstufe wird jedoch für die restliche Dauer des Trainings beibehalten.

6. Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, drücken Sie die Taste [STOP]. Sie beenden das Training, indem Sie die Taste [STOP] erneut drücken. Daraufhin wird die Trainingsstatistik angezeigt, und die Konsole kehrt zur Maske "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT) zurück.

Das Intervallprogramm

Das Intervallprogramm ist ein Intervalltraining mit 8 Erholungs- und 7 Trainingsintervallen im Wechsel.

Ein Intervallzyklus besteht aus einer Trainings- und einer Erholungsphase. Sie können die Intensitätsstufe der Erholungs- und Trainingsintervalle unabhängig voneinander einstellen. Sie werden für das gesamte Training beibehalten.

So verwenden Sie das Programm "Intervalle":

1. Drücken Sie die Taste [INTERVALLE] (INTERVALS). Die Meldung "INTERVALLE" (INTERVALS) wird in der Textzeile eingeblendet, und das Trainingsprofil erscheint im unteren Display. Drücken Sie [EINGABE] (ENTER) zur Bestätigung.

2. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

   Anhand Ihres Gewichts werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

3. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "TRAININGSNIVEAU" (ENTER WORK RATE) an. Geben Sie das gewünschte Trainingsniveau über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

4. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "ERHOLUNGSNIVEAU" (ENTER REST RATE) an. Geben Sie das gewünschte Erholungsniveau über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

5. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ZEIT 5-99" (ENTER TIME 5–99) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) die Standarddauer übernehmen.

6. Die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) wird angezeigt, und die Zeit wird nun gemessen.

   Während des Trainings können Sie das Niveau jederzeit ändern. Mit der Taste [Intensität: PLUS] (Level: UP) erhöhen Sie den Widerstand, mit der Taste [Intensität: MINUS] (Level: DOWN) verringern Sie ihn. Änderungen des Niveaus beziehen sich nur auf die aktuelle Erholungs- oder Trainingsphase. Wenn Sie das Niveau der Traininungsphase ändern möchten, müssen Sie die Intensitätsstufe während einer Trainingsphase ändern.

Wenn Sie das Niveau der Erholungsphase ändern möchten, müssen Sie die Intensitätsstufe während einer Erholungsphase ändern. Änderungen am Niveau haben keinerlei Auswirkung auf das übrige Profil. Die neue Intensitätsstufe wird jedoch für die restliche Dauer des Trainings beibehalten.

7. Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, drücken Sie die Taste [STOP]. Sie beenden das Training, indem Sie die Taste [STOP] erneut drücken. Daraufhin wird die Trainingsstatistik angezeigt, und die Konsole kehrt zur Maske "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT) zurück.

Programm "Puls-Trainer"

Mit dem Programm "HF/Puls Trainer" (HR Zone Trainer) trainieren Sie mit einer ausgewählten Zielherzfrequenz, wobei der Intensitätsgrad (Widerstand) während des Trainings automatisch variiert wird. Standardmäßig entspricht die Zielherzfrequenz 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz, die sich wie folgt berechnet:

Max. HF = 215 – (Alter x 0,75). Ziel-HF = Max. HF x 0,7
Während des Trainings können Sie jederzeit über die Zahlentasten eine neue Zielherzfrequenz (zwischen 100 und 180 Schlägen pro Minute) eingeben. Drücken Sie anschließend die Taste [EINGABE] (ENTER).

So verwenden Sie das Programm "Puls-Trainer" (HR Zone Trainer):

1. Sie erzielen optimale Ergebnisse, wenn Sie einen Brustgurt zur telemetrischen Herzfrequenzmesssung tragen. Sie können auch die Kontaktpulssensoren unterhalb der Konsole an den Griffen verwenden.

   Wenn Sie die telemetrische Pulsmessung verwenden, legen Sie den Brustgurt an. Achten Sie darauf, die Elektroden unter dem Gurt anzufeuchten. Die Konsole muss ein Pulssignal empfangen, um das Programm "HF/Puls Training" (HR Zone Trainer) starten zu können.

   Wenn Sie die Kontaktpulsmessung verwenden, umfassen Sie mit Ihren Händen die Kontaktpulssensoren unterhalb der Konsole an den Griffen.

2. Drücken Sie die Taste [HF/PULS TRAINING] (HR ZONE TRAINER). Die Meldung "HF/PULS TRAINING" (HR ZONE TRAINER) wird in der Textzeile eingeblendet, und das Trainingsprofil erscheint im unteren Display. Drücken Sie [EINGABE] (ENTER) zur Bestätigung.

3. Daraufhin zeigt die Konsole die Meldung "Suche Pulssignal. Brustgurt nötig oder berühre Sensor" (Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors) an. Wenn die Konsole ein gültiges Signal erkennt, fährt sie mit dem nächsten Schritt fort.

4. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

Anhand Ihres Gewichts werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

5. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ALTER 10-99" (ENTER AGE 10-99) an. Geben Sie Ihr Alter über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) das Standardalter von 40 Jahren übernehmen.
6. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "ZIEL-HF/PULS" (TARGET HR) an. Entsprechend Ihrem Alter wird eine empfohlene Zielherzfrequenz angezeigt. Geben Sie Ihr Alter über die Zahlentasten ein, und drücken Sie anschließend die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
7. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ZEIT 5-99" (ENTER TIME 5-99) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
8. Die Konsole zeigt die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) an, und die Zeit wird nun gemessen.

Während des Trainings können folgende Meldungen angezeigt werden:

"BRUSTGURT PRÜFEN" (CHECK HR BELT)	Zeigt an, dass seit 30 Sekunden kein telemetrisches Pulssignal empfangen wurde.
"BERÜHRE SENSOR" (HOLD HR SENSORS)	Zeigt an, dass seit 30 Sekunden kein Kontaktpulssignal empfangen wurde.
"BRUSTGURT NÖTIG" (HR BELT NEEDED)	Während des Setups wurde kein telemetrisches Signal empfangen.
"HR MODE GESTÖRT" (HR MODE DISABLED)	Aufgrund der gewählten Konfiguration können keine Pulssignale empfangen werden. Eine Pulskontrolle ist nicht möglich. Informationen zum Ändern der HF-Option finden Sie in diesem Handbuch im Abschnitt “Herzfrequenzpriorität”.

9. Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, drücken Sie die Taste [STOP]. Sie beenden das Training, indem Sie erneut die Taste [STOP] drücken. Daraufhin wird die Trainingsstatistik angezeigt, und die Konsole kehrt zur Maske "PROGRAMM WÄHLEN" (SELECT WORKOUT) zurück.

KALORIENVERBRAUCH (CALORIES BURNED) - Anhand Ihres Gewichts und der Intensitätsstufe werden die verbrauchte Kalorienmenge pro Trainingsminute sowie die Summe der beim Training verbrauchten Kalorien berechnet.

Herzfrequenz-Training
Die von der Konsole ausgewählte Zielherzfrequenz basiert auf Ihrer Altersangabe und entspricht 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz, die sich wie folgt berechnet:

Max. HF = 215 – (Alter x 0,75)
Ziel-HF = Max. HF x 0,7

Falls gewünscht, können Sie die Zielherzfrequenz jetzt ändern und über die Zahlentasten eine neue Zielherzfrequenz eingeben. Drücken Sie danach die Taste [EINGABE] (ENTER).

Während des Trainings können Sie jederzeit über die Zahlentasten eine neue Zielherzfrequenz zwischen 100 und 180 Schlägen pro Minute eingeben. Drücken Sie danach die Taste [EINGABE] (ENTER). Die Intensitätsstufe ändert sich automatisch, um die neue Zielherzfrequenz zu erreichen.

Mehr Übungen
Drücken Sie die Taste [MEHR ÜBUNGEN] (MORE WORKOUTS). Sie erhalten Zugriff auf verschiedene Programmoptionen für Fortgeschrittene, die unten beschrieben werden. Mit den Tasten INTENSITÄT + (LEVEL UP) oder INTENSITÄT - (LEVEL DOWN) können Sie durch die Programmoptionen von "MEHR ÜBUNGEN" (MORE WORKOUTS) navigieren. Drücken Sie EINGABE (ENTER), wenn das gewünschte Programm angezeigt wird.

Das Nautilus® Programm "Fit Test"

Überblick über submaximale Fitnesstests
Bevor Sie den SC916 StairClimber der StairMaster®für submaximale Fitnesstests einsetzen, soll an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass alle submaximalen Tests von mehreren Voraussetzungen ausgehen:

- Konstanter Puls bei jeder Trainingsbelastung
- Lineare Beziehung zwischen Herzfrequenz, Sauerstoffaufnahme und Belastung
- Einheitliche maximale Herzfrequenz für ein bestimmtes Alter.
- Einheitliche mechanische Effizienz der ausgeübten körperlichen Aktivität (d. h. Sauerstoffaufnahme bei bestimmter Belastung).

Es sei darauf hingewiesen, dass während eines submaximalen Fitnesstests möglicherweise nicht alle der oben genannten Voraussetzungen erfüllt werden. Ist dies der Fall, kommt es zu Fehlern bei der $VO_{2\,max}$ Ermittlung (maximales Volumen an verbrauchtem Sauerstoff pro Zeiteinheit).

Oftmals ist es schwierig, alle der vier genannten Voraussetzungen zu erfüllen. So benötigen manche Personen unter Umständen nach einem kurzen Training mit einer bestimmten Belastung übermäßig viel Zeit, um einen konstanten Puls zu erreichen.

Um zu gewährleisten, dass ein konstanter Puls erreicht wird, sollte die Herzfrequenz nach zweiminütigem Training mit einer bestimmten Belastung und anschließend eine Minute später erneut gemessen werden. Vergleichen Sie dann die beiden gemessenen Herzfrequenzen. Kommt es dabei zu einer Differenz von mehr als fünf Schlägen pro Minute, sollte die betreffende Person das Training bei gleicher Belastung in Ein-Minuten-Intervallen fortsetzen, bis der Vergleich zweier aufeinanderfolgender Pulswerte eine Differenz von weniger als fünf Schlägen pro Minute ergibt.

Desweiteren sollte der submaximale Puls zwischen 115 und 150 Schlägen pro Minute liegen, da innerhalb dieser Frequenz für die meisten Erwachsenen ein linearer Zusammenhang zwischen Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme oder Belastung besteht. Liegt der Puls unter 115, kann dies viele externe Faktoren (z. B. Reden, Lachen, Ablenkung usw.) zur Ursache haben. Sobald der Puls zwischen 115 und 150 liegt, haben externe Faktoren keinen Einfluss mehr auf die Herzfrequenz, und es liegt ein linearer Zusammenhang vor. Wenn der Puls über 150 steigt, ist die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme nicht mehr linear.

Die dritte Voraussetzung hat die maximale Herzfrequenz zum Inhalt. Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die gemessen werden kann, wenn eine Person während eines abgestuften Trainingstests bis zur maximalen körperlichen Belastung (Erschöpfung) trainiert. Der SC916 StairClimber verwendet die aktuellste bekannte Formel zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz:

Max. Herzfrequenz = 215 – (Alter x 0,75)

Verschiedene gleichaltrige Personen können jedoch eine unterschiedliche maximale Herzfrequenz haben. Standardmäßig kann die Herzfrequenz um ±12 Schläge pro Minute abweichen, d. h., bei zwei Drittel der Testpersonen weicht die Herzfrequenz durchschnittlich um plus/minus 12 Schläge von dem mit der Formel berechneten Durchschnitt ab. Wenn die gemäß dem Alter einer Person berechnete maximale Herzfrequenz über der tatsächlichen maximalen Herzfrequenz dieser Person liegt, liegt auch der geschätzte $VO_{2\,max}$ Wert über dem korrekten oder tatsächlichen Wert.

Die letzte Voraussetzung behandelt die mechanische Effizienz. Die Sauerstoffaufnahme bei einer bestimmten Leistung kann beim Vergleich mehrerer Personen um ca. 15 % abweichen. Zur Ausübung einer bestimmten Leistung wird also eine unterschiedliche Menge an Sauerstoff benötigt. Einige Personen führen z. B. bestimmte Übungen effizienter aus als andere. Daraus ergibt sich ein individueller durchschnittlicher Sauerstoffverbrauch bei einer bestimmten Belastung. Der bei submaximalen Fitnesstests erwartete $VO_{2\,max}$ Wert liegt demnach bei Personen, die mechanisch effizient arbeiten, gelegentlich zu hoch und umgekehrt (zu niedriger Wert bei Personen, die mechanisch nicht effizient arbeiten).

Der submaximale Fitnesstest liefert zwar nicht so genaue Ergebnisse wie der maximale Fitnesstest, hat aber dennoch seine Vorteile. Die Ergebnisse eines solchen Tests geben beispielsweise die Fitness des Einzelnen recht genau

wieder, und es entfallen Kosten, Risiko und Aufwand (seitens des Teilnehmers) für maximale Fitnesstests. Wenn sich eine Person wiederholt submaximalen Fitnesstests unterzieht und die Herzfrequenz dieser Person bei einer bestimmten Belastung mit der Zeit sinkt, kann relativ sicher davon ausgegangen werden, dass sich die aerobe (kardiorespiratorische) Fitness verbessert hat – unabhägig von der Genauigkeit des erwarteten $VO_{2\,max}$-Wertes.

Vorabuntersuchung
Vor jedem Fitnesstest (maximal oder submaximal) sollten die Teilnehmer einige kurze Fragen zu ihrem Gesundheitszustand beantworten, ihren Blutdruck im Ruhezustand sowie ihren Ruhepuls messen lassen und eine Einwilligungserklärung abgeben. Bei unserem Fragebogen zum Fitnesstest (PAR-Q) handelt es sich um einen anerkannten gesundheitsmedizinischen Fragebogen, den der Teilnehmer vor Beginn des submaximalen Fitnesstests ausfüllen muss. Unter ausführlicher (und äußerst erfolgreicher) Nutzung des PAR-Q-Fragebogens haben kanadische Gesundheits- und Sportmediziner ermittelt, ob sich Personen einem Fitnesstest unterziehen dürfen. Jede mit "Ja" beantwortete Frage bedeutet, dass zunächst alle entsprechenden medizinischen Bedenken ausgeräumt werden müssen, bevor die betreffende Person am Fitnesstest teilnehmen darf.

Fragebogen zum Fitnesstest (PAR-Q)

1. Wurde bei Ihnen jemals ein Herzleiden festgestellt, und sollten Sie Sport auf ärztlichen Rat hin nur unter medizinischer Aufsicht ausüben?
2. Treten bei körperlichen Tätigkeiten Brustschmerzen auf?
3. Haben Sie in den vergangenen Monaten unter Brustschmerzen gelitten?
4. Neigen Sie bei Schwindelgefühl zu Ohnmacht oder Stürzen?
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich bei körperlicher Betätigung eventuell verschlimmern könnten?
6. Wurde Ihnen jemals eine medizinische/medikamentöse Behandlung Ihres Blutdrucks oder Ihrer Herzbeschwerden empfohlen?
7. Sind Ihnen – aus eigener Erfahrung oder aufgrund einer ärztlichen Diagnose – sonstige körperliche Beschwerden bekannt, die gegen ein Training ohne medizinische Aufsicht sprechen würden?

Nautilus® Submaximaler Fitnesstest
Das Programm "Nautilus® Fit Test" berechnet die maximale aerobe Leistung auf Grundlage der Herzfrequenzreaktion unter submaximaler Belastung.

Der Nautilus® Fit Test besteht aus einer Reihe von 3-Minuten-Intervallen mit kontinuierlicher Belastung, bei zunehmender Intensität. Die erste Phase ist

die Aufwärmphase mit ca. 4 METs. Die Intensität der übrigen Phasen basiert auf der nach dem Aufwärmen erreichten Pulshöhe. Im Laufe des Tests wird der konstante Puls des Teilnehmers auf mindestens 115 Schläge pro Minute erhöht. Zur Ermittlung des $VO_{2\,max}$-Wertes muss bei zwei aufeinanderfolgenden Messungen ein Puls von über 115 gemessen werden. Für gewöhnlich dauert der Test zwischen 6 und 15 Minuten. Er ist beendet, wenn der Puls von Phase zu Phase nicht mehr zunimmt.

Beim Nautilus® Fit Test wird jedes Intervall für die Dauer von 3 Minuten ausgeführt, und der Puls wird während der letzten 4 Sekunden der zweiten und dritten Minute jedes Intervalls gemessen. Wenn die gemessenen Pulswerte maximal 5 Schläge pro Minute auseinanderliegen, wird der Puls der letzten Minute auf das Intervall aufgetragen, und das Programm geht zum nächsten 3-Minuten-Intervall über. Es fährt mit zwei bis vier Intervallen fort, bis zwei konstante Herzfrequenzwerte über 115 Schlägen pro Minute in zwei aufeinanderfolgenden Intervallen erreicht werden. Die sich aus den übertragenen Punkten ergebende Linie wird dann auf die dem Alter des Teilnehmers berechnete maximale Herzfrequenz erweitert. Anschließend können eine entsprechende maximale Belastung und der $VO_{2\,max}$-Wert berechnet werden.

Wenn die am Ende der zweiten und dritten Minute gemessenen Pulswerte nicht maximal 5 Schläge pro Minute auseinanderliegen, wird die Belastung am Ende der dritten Minute jedes Intervalls für eine weitere Minute beibehalten. Am Ende der vierten Minute wird der Puls mit dem am Ende der dritten Minute gemessenen Puls verglichen. Weichen die beiden Werte maximal 5 Schläge pro Minute voneinander ab, wird die Herzfrequenz der vierten Minute auf die Belastung übertragen. Wenn die am Ende der dritten und vierten Minute gemessenen Pulswerte nicht maximal 5 Schläge pro Minute auseinanderliegen, wird die Belastung für eine weitere Minute beibehalten. Weichen die am Ende der vierten und der fünften Minute gemessenen Pulswerte maximal 5 Schläge pro Minute voneinander ab, wird die Herzfrequenz am Ende der fünften Minute auf die Belastung übertragen. Wenn die am Ende der vierten und fünften Minute gemessenen Pulswerte nicht maximal 5 Schläge pro Minute auseinanderliegen, gilt der Test als nicht bestanden.

Sobald zwei aufeinanderfolgende Pulsmessungen über eine Herzfrequenz von 115 Schlägen pro Minute ergeben, gilt der Test als erfolgreich bestanden, und die Ergebnisse werden eingeblendet. Die ermittelte maximale aerobe Leistung wird in ml/kg/min und in METs angegeben. Anschließend werden die Ergebnisse mit den normativen Werten anderer Teilnehmer gleichen Alters und Geschlechts verglichen.

So verwenden Sie das Programm "Fit Test":

1. Legen Sie den Brustgurt an. Achten Sie darauf, die Elektroden unter dem Gurt anzufeuchten.
2. Drücken Sie die Taste [WEITERE ÜBUNGEN] (MORE WORKOUTS). Mit den Tasten INTENSITÄT + (LEVEL UP) oder INTENSITÄT - (LEVEL DOWN) können Sie durch die Programmoptionen navigieren. Wenn die Konsole das Programm "NAUTILUS FIT TEST" anzeigt, wählen Sie es durch Drücken der Taste [EINGABE] (ENTER) aus.
3. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein.
4. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ALTER 10-99" (ENTER AGE 10-99) an. Geben Sie Ihr Alter über die Zahlentasten ein.
5. Die Konsole zeigt die Meldung "EING. GESCHLECHT / 1-MÄNNL / 2-WEIBL" (ENTER GENDER / 1 - MALE / 2 - FEMALE) an. Geben Sie Ihr Geschlecht über die Zahlentasten ein.
6. Die Konsole zeigt die Meldung "START FIT TEST" (BEGIN FIT TEST) an.
7. In folgenden Fällen wird der Test vorzeitig abgebrochen, und die Meldungen "TEST BEENDET / SPÄTER VERSUCHEN" (TEST TERMINATED / TRY AGAIN LATER) werden angezeigt:
   - Der Benutzer bricht das Training ab.
   - Die Taste [STOP] wird gedrückt.
   - Die Pulsreaktion auf Belastung ist gleich, oder kleiner als der Puls des vorherigen Intervalls.
   - Der Puls erreicht keine 115 Schläge pro Minute.
   - Der Puls steigt nach der fünften Minute weiter an.
8. Der Test gilt als beendet, wenn zwei aufeinanderfolgende konstante Pulswerte über 115 Schlägen pro Minute gemessen werden. Der Test kann zwischen 6 und 15 Minuten dauern.

   Am Ende des Tests gibt es keine Abkühlphase.
9. Die ermittelte maximale aerobe Leistung wird in METs und als $VO_{2\,max}$-Wert angezeigt. Die Ergebnisse werden mit den normativen Werten anderer Teilnehmer gleichen Alters und Geschlechts[1] (siehe unten) verglichen, und mit "Low" (niedrig), "Fair" (moderat), "Average" (Durchschnitt), "Good" (gut) oder "High" (hoch) bewertet

Fitnessstufen ($VO_{2\,max}$)

	ALTER (AGE)	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 +
Männer						
	Hoch	51.4 +	50.4 +	48.2 +	45.3 +	42.5 +
	Gut	51.3 – 46.8	50.3 – 44.6	48.1 – 41.8	45.2 – 38.5	42.4 – 35.3
	Durchschnitt	46.7 – 42.5	44.5 – 41.0	41.7 – 38.1	38.4 – 35.2	35.2 – 31.8
	Moderat	42.4 – 39.5	40.9 – 37.4	38.0 – 35.1	35.1 – 32.3	31.7 – 28.7
	Niedrig	39,4 oder weniger	37,3 oder weniger	35,0 oder weniger	32,2 oder weniger	28,6 oder weniger
Frauen						
	Hoch	44.2 +	41.0 +	39.5 +	35.2 +	35.2 +
	Gut	44.1 – 38.1	40.9 – 36.7	39.4 – 33.8	35.1 – 30.9	35.1 – 29.4
	Durchschnitt	38.0 – 35.2	36.6 – 33.8	33.7 – 30.9	30.8 – 28.2	29.3 – 25.8
	Moderat	35.1 – 32.3	33.7 – 30.5	30.8 – 28.3	28.1 – 25.5	25.7 – 23.8
	Niedrig	32,2 oder weniger	30,4 oder weniger	28,2 oder weniger	25,4 oder weniger	23,7 oder weniger

[1] The American College of Sports Medicine, Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, Philidelphia, PA, 2000, S. 77.

Calorie Goal

Beim Programm "Benutzer Kal" (Calorie Goal) kann der Benutzer angeben, wieviele Kalorien während des Trainings verbrannt werden sollen.

So verwenden Sie das Kalorienverbrennungsprogramm:

1. Drücken Sie die Taste WEITERE ÜBUNGEN (MORE WORKOUTS). Mit den Tasten INTENSITÄT + (LEVEL UP) oder INTENSITÄT - (LEVEL DOWN) können Sie durch die Programmoptionen navigieren. Wenn auf der Konsole das Programm BENUTZER KAL (CALORIE GOAL) angezeigt wird, wählen Sie es durch Drücken der Taste [EINGABE] (ENTER) aus.
2. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
3. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE STUFENFREQUENZ" (ENTER STEP RATE) an. Geben Sie die gewünschte Intensität über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
4. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE KALORIEN" (ENTER CALORIES) an. Geben Sie den gewünschten Kalorienwert über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [ENTER]. Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
5. Die Konsole zeigt die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) an, und die Zeit wird nun gemessen.

Programm "HF Intervalle" (HR Interval Program)

Beim Programm "HF Intervall" (HR Interval) kann der Benutzer eine Belastungs-Zielherzfrequenz, die Belastungsdauer im Ziel-HF-Bereich, eine Erholungs-Ziel-HF sowie die Gesamtdauer des Trainings bestimmen.

So verwenden Sie das Programm “HF Intervalle“ (HR Interval):

1. Drücken Sie die Taste WEITERE ÜBUNGEN (MORE WORKOUTS). Mit den Tasten INTENSITÄT + (LEVEL UP) oder INTENSITÄT - (LEVEL DOWN) können Sie durch die Programmoptionen navigieren. Wenn auf der Konsole das Programm HF INTERVALL (HR INTERVAL) angezeigt wird, wählen Sie es durch Drücken der Taste [EINGABE] (ENTER) aus.
2. Daraufhin zeigt die Konsole die Meldung "Suche Pulssignal. Brustgurt nötig oder berühre Sensor" (Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors) an. Wenn die Konsole ein gültiges Signal erkennt, fährt sie mit dem nächsten Schritt fort.
3. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
4. Die Konsole zeigt die Aufforderung "EINGABE ALTER 10-99" (ENTER AGE 10-99) an. Geben Sie Ihr Alter über die Zahlentasten ein. Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) das Standardalter von 40 Jahren übernehmen.
5. Die Konsole zeigt "TRAININGSPULS" (WORK TARGET HR) an. Entsprechend Ihrem Alter wird eine empfohlene Zielherzfrequenz angezeigt. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die berechnete Zielherzfrequenz zu übernehmen, oder geben Sie über die Zahlentasten eine andere Zielherzfrequenz ein und drücken dann die Taste [EINGABE] (ENTER).
6. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "TRAININGSZEIT" (ENTER WORK TIME) an. Gemeint ist damit die Dauer, für die Sie im Belastungsbereich Ihrer Zielherzfrequenz trainieren möchten. Geben Sie die gewünschte Belastungsdauer über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER).
7. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "ERHOLUNGSPULS" (REST TARGET HR) an. Entsprechend Ihrem Alter wird eine empfohlene Zielherzfrequenz angezeigt. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die berechnete Zielherzfrequenz zu übernehmen, oder geben Sie über die Zahlentasten eine andere Zielherzfrequenz ein und drücken dann die Taste [EINGABE] (ENTER).
8. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EING. ERHOLUNGSZEIT" (ENTER REST TIME) an. Gemeint ist damit die Dauer, für die Sie im Erholungsbereich Ihrer Zielherzfrequenz trainieren möchten. Geben Sie die gewünschte Erholungsdauer über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

9. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ZEIT" (ENTER TIME) an. Geben Sie die gewünschte Gesamtdauer Ihres Trainings über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
10. Die Konsole zeigt die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) an und das Training beginnt.

Zufallsmodus

Im Zufallsmodus wird die Intensität während des Trainings nach dem Zufallsprinzip geändert.

1. Drücken Sie die Taste WEITERE ÜBUNGEN (MORE WORKOUTS). Mit den Tasten INTENSITÄT + (LEVEL UP) oder INTENSITÄT - (LEVEL DOWN) können Sie durch die Programmoptionen navigieren. Wenn auf der Konsole das Programm "ZUFALLSMODUS" angezeigt wird, wählen Sie es durch Drücken der Taste [EINGABE] (ENTER) aus.
2. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
3. Als nächstest zeigt die Konsole die Aufforderung "EING INTENSITÄT" (ENTER LEVEL) an. Geben Sie das gewünschte durchschnittliche Intensitätsniveau über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
4. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "EINGABE ZEIT" (ENTER TIME) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
5. Die Konsole zeigt die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) an, und die Zeit wird nun gemessen.

Benutzerintervallprogramm

Beim Benutzerintervallprogramm kann der Benutzer ein individuelles Intervallprogramm erstellen. Dazu müssen Erholungsniveau und Erholungszeit, Trainingsniveau und Trainingszeit sowie die Gesamtanzahl der Intervalle eingegeben werden.

So verwenden Sie das Benutzerintervallprogramm:

1. Drücken Sie die Taste WEITERE ÜBUNGEN (MORE WORKOUTS). Mit den Tasten INTENSITÄT + (LEVEL UP) oder INTENSITÄT - (LEVEL DOWN) können Sie dann durch die Programmoptionen navigieren. Wenn auf der Konsole das Programm "BENUTZERINTERVALL" (CUSTOM INTERVALS) angezeigt wird, wählen Sie es durch Drücken der Taste [EINGABE] (ENTER) aus.
2. Die Konsole zeigt daraufhin die Aufforderung "EINGABE GEWICHT - LBS" (ENTER WEIGHT - LBS) bzw. "EINGABE GEWICHT - KG" (ENTER WEIGHT -KG) an (wenn Sie den metrischen Modus eingestellt haben). Geben Sie Ihr Gewicht über die

Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.

3. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "TRAININGSNIVEAU" (ENTER WORK RATE) an. Geben Sie das gewünschte Trainingsniveau über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
4. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "TRAININGSZEIT" (ENTER WORK TIME) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
5. Als nächstes zeigt die Konsole die Aufforderung "ERHOLUNGSNIVEAU" (ENTER REST RATE) an. Geben Sie das gewünschte Erholungsniveau über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
6. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "EING. ERHOLUNGSZEIT" (ENTER REST TIME) an. Geben Sie die gewünschte Trainingsdauer ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
7. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "ANZAHL INTERVALLE (# OF INTERVALS) an. Geben Sie die gewünschte Anzahl der Intervalle über die Zahlentasten ein, und drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Sie können zwischen 1 bis 15 Intervallen wählen. Alternativ können Sie auch durch Drücken von [EINGABE] (ENTER) den Standardwert übernehmen.
8. Die Konsole zeigt die Meldung "SCHÖNES TRAINING" (ENJOY WORKOUT) an, und die Zeit wird nun gemessen.

Während des Trainings können Sie das Trainingsniveau/Erholungsniveau jederzeit ändern. Drücken Sie dazu entweder die Taste [Niveau: PLUS] (Level: UP), um den Widerstand zu erhöhen, oder die Taste [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um ihn zu verringern. Änderungen des Trainingsniveaus/Erholungsniveaus beziehen sich nur auf die aktuelle Erholungs- oder Trainingsphase.

Wenn Sie die Stufenfrequenz der Trainingsphase ändern möchten, müssen Sie sie während einer Trainingsphase ändern. Wenn Sie die Stufenfrequenz der Erholungsphase ändern möchten, müssen Sie sie während einer Erholungsphase ändern. Änderungen an der Stufenfrequenz haben keinerlei Auswirkung auf das übrige Profil. Die neue Stufenfrequenz wird jedoch für die restliche Dauer des Trainings beibehalten.

CPAT-Test

Die erste Phase ist die Aufwärmphase mit eine Intensität von 56 Stufen/Min und dauert 20 Sekunden. Am Ende des ersten Intervalls wird der Zähler auf null zurückgesetzt.

Die zweite Phase beinhaltet neun 20-sekündige Intervalle mit einer Intensität von 68 Stufen/Min. Der CPAT Stair Climb-Test besteht aus zehn Intervallen und dauert 3 Minuten und 20 Sekunden (einschließlich Aufwärmen).

So verwenden Sie das Programm "CPAT-Test":

1. Drücken Sie die Taste WEITERE ÜBUNGEN (MORE WORKOUTS). Mit den Tasten INTENSITÄT + (LEVEL UP) oder INTENSITÄT - (LEVEL DOWN) können Sie dann durch die Programmoptionen navigieren. Wenn auf der Konsole das Programm "CPAT-TEST" angezeigt wird, wählen Sie es durch Drücken der Taste [EINGABE] (ENTER) aus.
2. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "START FIT TEST" (BEGIN FIT TEST) an.

Trainingsoptionen
Zunächst wird die Meldung "SCHÖNES TRAINING" ("Enjoy Workout") eingeblendet. Daraufhin werden die Trainingswerte berechnet. Die Trainingswerte umfassen folgende Punkte in der angegebenen Reihenfolge:

- **ZEIT (TIME)**
- **MEILEN (MILES)**
- **KAL/STD (CAL/HR)**
- **STUFEN/MIN (STEPS/MIN)**
- **ETAGEN (FLOORS)**
- **WATT (WATTS)**
- **METS**

Zielherzfrequenz (nur in Herzfrequenzüberwachungsprogrammen)

Die 20 x 30 Matrix in der unteren Hälfte des Anzeigebereichs zeigt das Trainingsprofil des gewählten Programms an. Alle Säulen repräsentieren gleiche Trainingsanteile. Die blinkende Säule zeigt an, wo Sie sich aktuell im Trainingsprogramm befinden.

Ändern von Stufenfrequenz oder Zielherzfrequenz während des Trainings

Während des Trainings können Sie die Stufenfrequenz jederzeit ändern. Drücken Sie dazu entweder die Taste [Niveau: PLUS] (Level: UP), um den Widerstand zu erhöhen, oder die Taste [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um ihn zu verringern. Als nächstes zeigt die Konsole die Meldung "STUFENFREQUENZ" (STEP RATE) an.

Bei Herzfrequenzüberwachungsprogrammen können Sie mit den Zahlentasten die Zielherzfrequenz ändern. Wenn im Herzfrequenzüberwachungsprogramm eine Zahlentaste gedrückt wird, wird die Meldung "ZIEL-HF/PULS" (TARGET HR) angezeigt.

Sobald Sie die gewünschte Zielherzfrequenz eingegeben haben, drücken Sie auf [EINGABE] (ENTER), um die Eingabe zu übernehmen. Die Konsole passt den Widerstand schrittweise an die neue Zielherzfrequenz an.

Zielherzfrequenz (THR)

Der von der Konsole ausgewählte TRAININGSPULS (WORK THR) basiert auf Ihrer Altersangabe und entspricht 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz, die sich wie folgt berechnet:

Max. HF = 215 – (0,75 x Alter)
Ziel-HF = Max. HF x 0,8

Falls gewünscht, können Sie die Zielherzfrequenz jetzt ändern und über die Zahlentasten eine neue Zielherzfrequenz eingeben. Drücken Sie danach die Taste [EINGABE] (ENTER). Während des Trainings können Sie jederzeit über die Zahlentasten eine neue Herzfrequenz zwischen 100 und 180 Schlägen pro Minute eingeben. Drücken Sie danach die Taste [EINGABE] (ENTER).

Der von der Konsole ausgewählte ERHOLUNGSPULS (REST THR) basiert auf Ihrer Altersangabe und entspricht 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz, die sich wie folgt berechnet:

Max. HF = 215 – (0,75 x Alter)
Ziel-HF = Max. HF x 0,65

Falls gewünscht, können Sie die Zielherzfrequenz jetzt ändern und über die Zahlentasten eine neue Zielherzfrequenz eingeben. Drücken Sie danach die Taste [EINGABE] (ENTER).

Trainingspausen
Wenn die STOP-Taste gedrückt wird, wechselt das Programm automatisch in den Pausenmodus. Das Training wird unterbrochen, und das Programm zeigt bis zu zwei Minuten lang im 3-Sekunden-Rhythmus folgende wechselnde Meldungen an: "TRAINING ANGEHALTEN. STOP DRÜCKEN ODER START DRÜCKEN" (Workout paused. Press Stop or Start.).

Sobald das Programm in den Pausenmodus wechselt, beginnt der Intervall-Timer mit einem 2-Minuten-Countdown. So haben Sie einen genauen Überblick über die noch verbleibende Zeit der Pause.

So beenden Sie den Pausenmodus:

- Em Ende des zweiminütigen Countdowns wird das aktuelle Training beendet. Sie erhalten eine Zusammenfassung der Trainingswerte und das Programm kehrt zur Anfangsmeldung zurück.
- Durch Drücken der Taste [STOP] wird das Programm beendet. Sie erhalten eine Zusammenfassung der Trainingswerte, und das Programm kehrt zur Anfangsmeldung zurück.
- Wenn die Taste [SCHNELLSTART] (QUICK START) gedrückt wird, wird das Training an dem Punkt wieder aufgenommen, an dem es unterbrochen wurde.

Trainingsende
Das Training wird beendet, wenn die Gesamttrainingszeit erreicht ist oder wenn Sie im Pausenmodus die STOP-Taste drücken. Nun werden folgende Trainingswerte mit den berechneten Durchschnittswerten angezeigt: ZEIT (TIME), ENTFERNUNG (DISTANCE), KAL (CAL), Ø KAL/STD (AVG CAL/HR), Ø STUFEN/MIN (AVG STEPS/MIN), ETAGEN (FLOORS), Ø WATT (AVG WATTS), Ø METS (AVG METS).

Nachdem alle Statistiken angezeigt wurden, kehrt das Programm zur Anfangsmeldung zurück. Wenn Sie die Trainingsstatistiken nochmals anzeigen möchten, drücken Sie die Taste SPERREN/ENTSPERREN (LOCK/UNLOCK). Daraufhin wird jede Statistik nochmals für 3 Sekunden angezeigt.

HERZFREQUENZMESSUNG

Die Herzfrequenzmessung zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Somit können Sie Ihre Belastung kontrollieren. Beim SC916 StairClimber der Commercial Series gibt es zwei Möglichkeiten, die Herzfrequenz zu überwachen:

- Telemetrisch (z. B. mit einem Polar®- oder Polar-kompatiblen Sendegurt). Ein Polar-kompatibler Herzfrequenzbrustgurt übermittelt den Puls an einen Empfänger in der Anzeige. Der Display zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an und verwendet den Herzfrequenzwert im Herzfrequenzüberwachungsmodul.
- Kontaktmessung der Herzfrequenz (Handpulssensoren) Sensoren am Griff



Personen mit Herzschrittmacher sollten die Verwendung eines telemetrischen Senders zunächst mit einem Arzt abklären.

ermitteln die Herzfrequenz und zeigen sie auf dem Controller an.



Telemetrische Herzfrequenzmessung

Das telemetrische System zur Herzfrequenzüberwachung besteht aus dem Empfänger in der Anzeige und einem Sendegurt (Zubehör), der über der Brust getragen wird. Die Überwachungsfunktion wird aktiviert, sobald Sie den Brustgurt anlegen und sich im Empfangsbereich des Empfängers im Gerät befinden. Die zwei Elektroden auf der Unterseite des Brustgurts ermitteln die Herzfrequenz und senden sie an den Empfänger. Der Dezimalpunkt in der Herzfrequenzanzeige blinkt, wenn der Empfänger ein Signal empfängt. Ein Mikroprozessor im Controller errechnet die Herzfrequenz und zeigt sie in Schlägen/Minute auf dem Display an.

Bevor Sie den Sendegurt anlegen, befeuchten Sie die beiden Elektroden (die gerillten Rechtecke auf der Rückseite des Gurts). Legen Sie den Sendegurt so hoch unterhalb der Brust an, wie Sie es für angenehm empfinden. Der Sendegurt sollte bequem sitzen und die Atmung nicht behindern.

Nachdem das erste Signal vom Gurt empfangen wurde, beginnt eine Validierungsphase, während der in 4 Sekunden vier deutliche Herzschlagsignale empfangen werden müssen, bevor die telemetrische Herzfrequenzüberwachung für das gesamte Training gestartet wird.

Wenn die Herzfrequenz nicht angezeigt wird, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Treten Sie näher an das Display.
- Ziehen Sie das elastische Band des Brustgurts fester.

- Befestigen Sie den Gurt weiter oben oder unten an Ihrer Brust.
- Befeuchten Sie die Elektroden erneut.
- Testen Sie Ihren Brustgurt an einem Gerät oder mit einem Handgelenksmessgerät, von denen Sie wissen, dass sie funktionieren.

Pflege des Sendegurts
Reinigen Sie den Brustgurt regelmäßig mit einem milden Reinigungsmittel und Wasser und trocknen ihn anschließend sorgfältig ab. Durch Rückstände von Schweiß und Feuchtigkeit bleibt der Transmitter weiter aktiviert, was die Batterie unnötig belastet. Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuermittel oder Chemikalien wie beispielsweise Stahlwolle oder Alkohol. Andernfalls kann es zu dauerhaften Schäden der Elektroden kommen. Ersatzgurte erhalten Sie bei Ihrem autorisierten Nautilus®-Händler oder unter www.nautilus.com.

Kontaktmessung der Herzfrequenz
Durch die Verwendung von Edelstahlsensoren im Handgriff und modernster Software kann die Herzfrequenz zu jedem Zeitpunkt des Trainings überprüft werden. Wie beim telemetrischen Brustgurt wird auch hier die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt.

Die Fähigkeit des Kontaktherzfrequenzsystems, ein Herzfrequenzsignal zu ermitteln, wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Die Bewegung der Oberkörpermuskeln produziert ein elektrisches Signal, das die Erkennung der Herzfrequenz durch die Sensoren beeinträchtigen kann. Auch eine Bewegung der Hände, wenn sie sich an der Kontaktfläche befinden, erzeugt Störungen. Hornhaut und Handcreme wirken wie eine Isolierschicht und reduzieren die Signalstärke. Außerdem ist bei einigen Personen das EKG-Signal so schwach, dass es von den Sensoren nicht erkannt wird. Diese Personen sollten die telemetrische Methode der Herzfrequenzmessung verwenden.

Kontaktherzfrequenzsignale können nur beim Kontakt der Hände mit den Edelstahlsensoren an den Handgriffen ermittelt werden. Zur Kontaktherzfrequenzmessung müssen Sie mit Ihren Händen die Griffe umfassen, so dass die Hände den oberen und unteren Teil der Sensoren berühren. Nachdem das erste Herzfrequenzsignal erkannt wurde, beginnt die Validierungsphase, in der innerhalb von 10 bis 15 Sekunden ein gutes Herzfrequenzsignal gefordert wird oder das System ein gültiges Signal erhalten muss. Während der Validierungsphase erkennt der Controller keine telemetrischen Herzfrequenzsignale. Der Controller zeigt ein Herzsymbol an.

Wenn die angezeigte Herzfrequenz während des Trainings ungleichmäßig ist, sollten Sie Ihre Hände abtrocknen und anschließend die Griffe erneut umfassen. In allen Programmen wird die Herzfrequenz automatisch im Anzeigebereich

angezeigt, wenn die Sensoren das erste Mal berührt werden.

HERZFREQUENZPRIORITÄT

Ihnen stehen sowohl die Kontaktherzfrequenzmessung als auch die telemetrische Herzfrequenzmessung (z. B. Polar®) zur Verfügung. Die Standardpriorität für den Herzfrequenzeingang lautet "HF-SYST WECHSEL" (EITHER INPUT).

Signaloptionen für festgelegte/flexible Herzfrequenz

Wenn Sie die Option ”HR-SYST WECHSEL” gewählt haben, ist das gewählte Herzfrequenzquellsignal während der Trainingssitzung nicht festgelegt (geht das Signal verloren, sind beide Eingaben gültig). Wenn Sie die Option ”HF-SYST GESPERRT” (LOCKED INPUTS) gewählt haben, wird das Herzfrequenzquellsignal mit dem ersten ermittelten Signal während des Trainings festgelegt. So legen Sie den Eingang eines Herzfrequenzsignals fest oder deaktivieren die Herzfrequenzoption:

1. Drücken Sie auf der Tastatur der Konsole die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP), [3], [EINGABE] (ENTER). Nun wird die Meldung "BENUTZEREINSTELLUNG" (Customize) eingeblendet. Drücken Sie die Taste [Niveau: PLUS] (Level: UP), bis die Meldung "PULSEINGABE" (HR INPUTS) erscheint, und drücken Sie dann [EINGABE] (ENTER), um die Option zu wählen.

2. Für Herzfrequenzeingangssignale stehen Ihnen sechs Optionen zur Verfügung. Drücken Sie [LEVEL: UP] und [LEVEL: DOWN], um zwischen den Optionen zu wechseln, bis Sie die gewünschte Option gefunden haben. Drücken Sie die Taste [ENTER], um diese Option zu wählen.

Folgende Optionen stehen zur Verfügung:

HF-SYST GESPERRT (LOCKED INPUTS)
Es werden entweder telemetrische Signale oder Kontaktherzfrequenzsignale erkannt. Sobald die Konsole ein gültiges Eingangssignal erkannt hat, wird die Erkennung der anderen Signalart für die Dauer des aktuellen Trainings unterdrückt. Wenn Sie beispielsweise mit der Kontaktherzfrequenzerkennung beginnen, können Sie diese nicht wechseln, auch wenn das Signal während des Trainings verloren geht. Dies gilt auch für den umgekehrten Fall.

HF-SYST WECHSEL (EITHER INPUT)
Es werden entweder telemetrische Signale oder Kontaktherzfrequenzsignale erkannt. Schließt während des Trainings kein bestimmtes Eingangssignal aus. Mit dieser Option werden beide Signalarten während des

	Trainings erkannt, jedoch nicht gleichzeitig. Bricht ein Signal ab, wird das andere übernommen.
NUR BRUSTGURT (TELEMETRY ONLY)	Schließt Kontaktherzfrequenzsignale aus und erkennt ausschließlich telemetrische Signale.
NUR HANDSENSOREN (HAND ONLY)	Schließt telemetrische Signale aus und erkennt ausschließlich Kontaktherzfrequenz-Signale.
BEIDE HF AUS (BOTH HR OFF)	Deaktiviert die generelle Erkennung von Herzfrequenzsignalen. Sinnvoll in den seltenen Fällen, in denen starke Störsignale mit den Herzfrequenzsignalen auftreten. Für Programme, in denen die Ermittlung der Herzfrequenz zwingend erforderlich ist (z. B. "HF/Puls Training" und "Fit Test"), wählt die Konsole die telemetrische Herzfrequenzerkennung, damit das Programm nicht deaktiviert wird.
HAND-HF PR AUS (HAND HR PGRM OFF)	Für Programme zur Herzfrequenzüberwachung ist ein Brustgurt erforderlich.

Es gibt kein perfektes Fitnessprogramm für alle. Alle Fitnessprogramme sollten von Fitnessexperten erarbeitet werden, die die Programme an die individuellen Ziele und Fitnessniveaus der Kunden anpassen. Die folgenden Informationen zu Trainingsintensität, Dauer und Häufigkeit basiert auf Durchschnittswerten und dient lediglich als Richtlinie für Fitnessexperten. Die Programme müssen entsprechend angepasst werden, wenn Komfort und Sicherheit verbessert werden sollen.

KONSOLENCODES

Es gibt folgende 4 Konsolencodegruppen: Anpassung (Codes beginnen mit 2 oder 3), Gerätestatus (Codes beginnen mit 4), Diagnose (Codes beginnen mit 6 oder 7) und oder Konfiguration (Codes beginnen mit 8).   Jede Code-Gruppe wird weiter unten definiert. Um auf diese Konsolencodes und ihre Optionen zuzugreifen, befolgen Sie die Anweisungen in den einzelnen Abschnitten.

Anpassen des SC916 StairClimber
Sie können viele Parameter am SC916 StairClimber an Ihre individuellen Anforderungen anpassen. Sie können beispielsweise die Standardtrainingswerte ändern, eigene Zeitzonen einstellen, den Kontrast des Anzeigebereichs ändern, sowie die Sprache und die Maßeinheiten einstellen.

So ändern Sie die Standardtrainingswerte:

1. Drücken Sie die Tasten [NIVEAU: PLUS] (Level: UP), [2], [EINGABE] (ENTER). Die Konsole zeigt die Meldung "VOREINSTELLUNGEN" (DEFAULTS) an.

2. Drücken Sie die die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) oder [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um die Standardauswahlmöglichkeiten zu durchsuchen. Wählen Sie mit der Taste [ENTER] die Option, die Sie ändern möchten. Drücken Sie dann die Taste [LEVEL: UP] oder [LEVEL: DOWN] oder die Zahlentasten, um den Wert für die gewählte Option zu ändern. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die Auswahl zu übernehmen.

Folgende Standardoptionen stehen zur Verfügung:

Change default weight
Verwenden Sie die Zahlentasten oder [Level: UP] oder [LEVEL: DOWN], um das Standardgewicht an Ihre Anforderungen anzupassen. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um den neuen Wert zu übernehmen.

Ändern der Standardtrainingszeit
Verwenden Sie die Zahlentasten oder [Level: UP] oder [LEVEL: DOWN], um die Standardtrainingszeit auf einen Wert zwischen 5 und 99 Minuten einzustellen. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um den neuen Wert zu übernehmen.

Ändern des Standardalters
Verwenden Sie die Zahlentasten oder [LEVEL: UP] oder [LEVEL: DOWN], um das Standardalter zu ändern, auf dessen Grundlage die Zielherzfrequenz berechnet wird. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um den neuen Wert zu übernehmen.

Ändern der Standardzielherzfrequenz %
Verwenden Sie die Zahlentasten oder [LEVEL: UP] oder [LEVEL: DOWN], um die Zielherzfrequenz basierend auf der maximalen Herzfrequenz anzupassen.

Dieser Wert dient als Grundlage zur Berechnung der Zielherzfrequenz basierend auf % der maximalen Herzfrequenz. Gültige Prozentwerte für die Zielherzfrequenz liegen zwischen 10 %und 90 %. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um den neuen Wert zu übernehmen.

Ändern des Standardstartniveaus
Verwenden Sie die Zahlentasten oder [LEVEL: UP] oder [LEVEL: DOWN], um das Standardniveau auf einen Wert zwischen 1 und 20 einzustellen. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um den neuen Wert zu übernehmen.

Standardstufenfrequenz ändern
Mit Hilfe der Zahlentasten oder der Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) bzw. [Niveau: MINUS] (Level: DOWN) können Sie das gewünschte Standardniveau zwischen 26 und 162 einstellen. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um den neuen Wert zu übernehmen.

So passen Sie die Konsole an Ihre Anforderungen an:

1. Drücken Sie die Tasten [NIVEAU: UP], [3], [ENTER]. Die Konsole zeigt ”BENUTZEREINSTELLUNG” an.

2. Drücken Sie die die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) oder [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um die Anpassungsmöglichkeiten zu durchsuchen. Wählen Sie mit der Taste [EINGABE] (ENTER) die Option, die Sie ändern möchten. Drücken Sie dann die Taste [Level: UP] oder [Level: DOWN] oder die Zahlentasten, um den Wert für die gewählte Option zu ändern. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die Auswahl zu übernehmen.

Folgende Anpassungsoptionen stehen zur Verfügung:

Erholung
Verwenden Sie die Tasten [LEVEL: UP] und [LEVEL: DOWN] oder die Zahlentasten, um die gewünschte Erholungszeit in Minuten einzugeben. Drücken Sie die Taste [ENTER], um die gewünschte Option zu wählen.

Statistiken wählen
Mit Hilfe der Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) bzw. [Niveau: MINUS] (Level: DOWN) wählen Sie die gewünschte Statistik aus. Drücken Sie zwei Mal die Taste [EINGABE] (ENTER), um die gewünschte Option zu wählen.

Max. Zeitbegrenzung
Mit Hilfe der Zahlentasten können Sie die gewünschte Zeitbegrenzung zwischen 20 und 99 Minuten einstellen. Drücken Sie die Taste [ENTER], um die neue Zeitbegrenzung zu übernehmen. Wenn Sie auf [0] drücken, wird auf dem Display die Meldung "ZEITBEGRENZUNG AUS" (TIME LIMIT OFF) angezeigt.

Einheiten ändern
Verwenden Sie die Tasten [LEVEL: UP] und [LEVEL: DOWN], um zwischen amerikanischen und metrischen Einheiten zu wechseln. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die gewünschte Option zu wählen.

Pulseingabe
Ausführliche Informationen zu den Auswahlmöglichkeiten finden Sie im vorherigen Kapitel unter "Herzfrequenzpriorität".

Sprache
Mit Hilfe der Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) und [Niveau: MINUS] (Level: DOWN) können Sie sich die Gerätesprache (Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Japanisch) anzeigen lassen. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die gewünschte Option zu wählen.

Kontrast der oberen LCD-Anzeige
Mit Hilfe der Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) und [Niveau: MINUS] (Level: DOWN) können Sie den Kontrast der obereren LCD-Anzeige erhöhen bzw. verringern. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die gewünschte Option zu wählen.

Kontrast der unteren LCD-Anzeige
Verwenden Sie die Tasten [LEVEL: UP] und [LEVEL: DOWN], um den Kontrast der oberen LCD-Anzeige zu erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), um die gewünschte Option zu wählen.

Autom. Wiederholung (nicht verwendet)

3. Um ”BENUTZEREINSTELLUNG”(CUSTOMIZE) zu verlassen, drücken Sie die Taste [LÖSCHEN] (CLEAR).

Gerätestatuscodes
So zeigen Sie Wartungsinformationen wie beispielsweise Betriebszeit in Stunden, Anzahl der Trainingseinheiten und Distanz sowie Gerätetyp und letzte Softwareüberprüfung an:

1. Drücken Sie die Tasten [NIVEAU: PLUS] (Level: UP), [4], [EINGABE] (ENTER). Die Konsole zeigt den "GERÄTESTATUS" (MACHINE STATUS) an.

2. Drücken Sie die die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) oder [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um die Anzeigemöglichkeiten zu durchsuchen. Drücken Sie [LÖSCHEN], um die Gerätestatuscodes zu verlassen.

Folgende Gerätestatusoptionen stehen zur Verfügung:

Gerätelaufzeit in Stunden
Zeigt die Gerätelaufzeit in Stunden an. Die Konsole zeigt ”RUN HOURS #####” an.

Trainingsanzahl
Zeigt an, wie oft eine Trainingstaste gedrückt wurde. Die Konsole zeigt "WORKOUTS ####" an.

Etagen
Zeigt die insgesamt zurükgelegten Etagen an. Die Konsole zeigt die Meldung "ETAGE #####" (FLOOR #####) an.

Softwarerevision
Zeigt die Revisionsnummer der Software an. Die Konsole zeigt "CONS 41375-###" an.

Gerätetyp
Zeigt den Gerätetyp an, für den die Konsole momentan konfiguriert ist. Die Konsole zeigt entweder "STAIRCLIMBER" oder einen anderen Gerätetyp an.

Gerätelaufzeit in Stunden seit letzter Löschung(nur für Wartungszwecke)
Zeigt die Gerätelaufzeit seit der letzten Löschung an. Die Konsole zeigt "WARTUNGSSTUNDEN #####" (MAINT HOURS #####) an. Dies ermöglicht einen Überblick über den Zeitraum zwischen Service- oder Wartungseinsätzen. Die Gerätebetriebszeit wird im folgenden Diagnoseabschnitt auf 0 zurückgesetzt.

3. Um den Gerätestatus zu verlassen, drücken Sie die Taste [LÖSCHEN] (CLEAR).

Diagnosecodes
Diagnosecodes werden verwendet, um verschiedene Komponenten des Geräts zu testen, beispielsweise Anzeige, Tastatur, serieller Anschluss, Generator und Tachometer, und um Fehlerprotokolle anzuzeigen und die Zeit zwischen den Service- oder Wartungseinsätzen zurückzusetzen.

So führen Sie Diagnosen durch und zeigen Diagnoseinformationen an:

1. Drücken Sie die Tasten [NIVEAU: PLUS] (Level: UP), [6], [EINGABE] (ENTER). Die Konsole zeigt "DIAGNOSTICS" (Diagnose) an.

2. Drücken Sie die die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) oder [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um die Auswahlmöglichkeiten zu durchsuchen. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste [EINGABE] (ENTER) drücken.

Folgende Diagnoseoptionen stehen zur Verfügung:

Display testen
Um die LCD-Anzeige zu testen, müssen Sie die Taste [EINGABE] (ENTER) drücken; wenn die Meldung "DISPLAY-TEST" erscheint. Auf dem Konsolenbereich werden alle LCD-Segmente und ein Programmbildschirm eingeschaltet. Überprüfen Sie, ob alle LCD-Segmente eingeschaltet wurden.

Tastatur testen
Um alle Tasten der Tastatur zu testen, drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), wenn die Meldung "TASTATUR-TEST" (KEY TEST) angezeigt wird. Drücken Sie dann jede Taste der Tastatur. Der Name der Taste wird in der Textzeile aufgeführt. Drücken Sie als letztes die Taste [LÖSCHEN] (CLEAR), um diesen Test zu verlassen.

Serielle Schnittstelle testen
Um die serielle Schnittstelle zu testen, drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), wenn die Meldung "SERIENNUMMER-TEST" (SERIAL TESTS)angezeigt wird. Hierbei wird ein Serial-Loop-Back-Test durchgeführt. Wählen Sie CSAFE RS-232. Sie benötigen ein Loop-Back-Testkabel im entsprechenden Port, um diesen Test durchzuführen. Die Konsole zeigt ”PASS” oder ”FAIL” an.

Generator testen
Um den Generator des Geräts zu testen, drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), wenn die Meldung "GENERATOR-TEST" (ALT TEST) angezeigt wird. Dieser Test überprüft die Feldroutinen des Generators über die Konsole. Stellen Sie sich auf das Gerät, und drücken Sie die Taste [Niveau: PLUS] (Level: UP) für "Field on". Nach einer kurzen Trainingseinheit sollte Widerstand aufgebaut sein. Drücken Sie für “field off” die Taste [LEVEL: DOWN].

Tacho testen
Um den Tachometer zu testen, drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), wenn die Meldung "TACHO-TEST" (TACH TEST) erscheint. Beginnen Sie mit einer Trainingseinheit. Die Konsole sollte den Generatorwiderstand basierend auf dem Tachometersignal regulieren, um durchschnittlich 2.000 Umdrehungen pro Minute beizubehalten. Ist dies nicht der Fall, liegt möglicherweise ein Problem mit dem Wechselstromstecker oder dem Stromkreis vor. Überprüfen Sie den Generator, das Wechselstromkabel, das Feldkabel, die Diode, die Anschlüsse und das Hauptkabel.

E/A-Test
Drücken Sie [EINGABE] (ENTER), wenn die Meldung "E/A-TEST" (I/O-TEST) angezeigt wird. Die Werte AUX und B+ stehen für Strom und Spannung vom Generator. AUX wird mit 1000 und B+ mit 300 skaliert. Diese Werte steigen mit der Geschwindigkeit des Generators (beide Werte sind gleich 0, wenn der Generator nicht in Betrieb ist). Die Zeichenfolge “---” wird immer angezeigt, da der StairClimber keinen Magnetschlüssel benötigt.

A Sensor B
nicht zutreffend

3. Um das Diagnoseprogramm zu verlassen, drücken Sie die Taste [LÖSCHEN] (CLEAR).

So zeigen Sie das Fehlerprotokoll an und setzen den Service-Timer zurück:

1. Drücken Sie die Tasten [NIVEAU: UP], [7], [ENTER]. Die Konsole zeigt die Meldung "WARTUNGSPROTOKOLL" ((Maintenance Log) an.

2. Drücken Sie die die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) oder [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um die Auswahlmöglichkeiten zu durchsuchen. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste [EINGABE] (ENTER) drücken.

   Fehlerprotokoll
   Um das Fehlerprotokoll des Geräts anzuzeigen, drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), wenn die Meldung "FEHLERPROTOKOLL" (ERROR LOG) angezeigt wird. Die Konsole protokolliert verschiedene Fehlermeldungen im Anzeigebereich. Die Gesamtzahl der Fehler wird oben rechts angezeigt. Beachten Sie, dass nur die Fehler mit der höchsten Priorität angezeigt werden. Es gibt zwei Möglichkeiten der Fehlerbehandlung. Bei Warnungen (”WARNING”) wird eine Textmeldung angezeigt, das System bleibt jedoch in Betrieb, bis Sie die Taste [LÖSCHEN] (CLEAR) drücken. Bei Fehlern (”ERROR”) wird das Training abgebrochen und das Gerät wechselt in den Leerlauf. Die Konsole zeigt die Fehlermeldung an und das Programm kann erst wieder gestartet werden, nachdem das Gerät aus- und wieder eingeschaltet wurde. Es stehen 16 Fehlereinträge zur Verfügung.

   Servicezeit zurücksetzen
   Um die Zeit zwischen Service- oder Wartungseinsätzen zurückzusetzen, drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER), wenn die Meldung "WARTUNGSSTUNDEN" (MAINT HOURS) eingeblendet wird. Drücken Sie die Taste [0] und dann [EINGABE] (ENTER), um das Gerät zurückzusetzen.

   QA ID
   nicht zutreffend

3. Um das "WARTUNGSPROTOKOLL" (Maintenance Log) zu verlassen, drücken Sie die Taste [LÖSCHEN] (CLEAR).

Konfigurationscodes

1. Drücken Sie die Tasten [NIVEAU: UP], [8], [ENTER]. Die Konsole zeigt die Meldung "KONFIGURATION" an.

2. Drücken Sie die die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) oder [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um die Auswahlmöglichkeiten zu durchsuchen. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste [EINGABE] (ENTER) drücken.

Gerät wechseln
Ändert den Gerätetyp in StairClimber, StepMill®, Rad Rev. B, Rad Rev. A oder Ellipsentrainer. Blättern Sie durch den Bildschirm, bis die Meldung "GERÄT WECHSELN" (CHANGE MACHINE) angezeigt wird. Drücken Sie [EINGABE] (ENTER) und anschließend die Tasten [Niveau: PLUS] (Level: UP) oder [Niveau: MINUS] (Level: DOWN), um die Auswahlmöglichkeiten zu durchsuchen. Wählen Sie den gewünschten Gerätetyp, indem Sie die Taste [ENTER] drücken.

Datenkonfiguration zurücksetzen
Blättern Sie durch den Bildschirm, bis die Meldung "DATENKONFIGURATION ZURÜCKSETZEN" (RESET DATA SET UP) angezeigt wird. Drücken Sie anschließend auf [EINGABE] (ENTER). Daraufhin werden alle angepassten Benutzereinstellungen gelöscht.

HINWEIS: Die Konsole muss neu konfiguriert werden.

Fehlerprotokoll löschen
Blättern Sie durch den Bildschirm, bis die Meldung "FEHLERPROTOKOLL LÖSCHEN" (CLEAR ERROR LOG) angezeigt wird. Drücken Sie anschließend auf [EINGABE] (ENTER). Die Meldung "FERTIG" (DONE) wird angezeigt, und alle protokollierten Fehler wurden aus dem Protokoll gelöscht.

Konsole zurücksetzen
Blättern Sie durch den Bildschirm, bis die Meldung "KONSOLE ZURÜCKSETZEN" (RESET CONSOLE) angezeigt wird. Drücken Sie anschließend auf [EINGABE] (ENTER). Daraufhin werden alle Standardeinstellungen auf die ursprünglichen Herstellereinstellungen zurückgesetzt.

HINWEIS: Die Konsole muss neu konfiguriert werden.

Wartungsprotokolle
Zu Wartungszwecken protokolliert die Konsole des SC916 StairClimber die Stunden, die Trainingseinheiten, die Zeit seit der letzten Wartung usw. So können Sie schnell auf die benutzerdefinierten Menüs zugreifen: Drücken Sie die Tasten [NIVEAU: PLUS] (LEVEL: UP), [4], [EINGABE] (ENTER). Die Konsole zeigt "MACHINE STATUS" an. Mit den Tasten [LEVEL: UP] und [LEVEL: DOWN] können Sie zwischen den Optionen wechseln. Details erhalten Sie im vorherigen Abschnitt "Gerätestatuscodes".

Zurücksetzen des Wartungsstunden-Timers
Setzen Sie nach jeder Wartung den Zähler zurück. Drücken Sie [LEVEL: UP], [7], [ENTER]. Mit den Level-Tasten können Sie zwischen den Optionen wechseln. Wenn "MAINT HOURS" angezeigt wird, drücken Sie die Taste [EINGABE] (ENTER). Drücken Sie die Taste [0] und dann [EINGABE] (ENTER). Drücken Sie die Taste [LÖSCHEN] (CLEAR), um zur Anfangsanzeige zurückzukehren.

Bewegen des SC916 StairClimber
Stellen Sie sich vor das Gerät und umfassen Sie die Griffe. Ziehen Sie das Gerät nach unten, bis die Transportrollen den Boden berühren.

Hinweis: Drücken Sie nicht auf die Kunststoffblende, um die Transportrollen auf den Boden zu bringen. Nutzen Sie hierfür besser die Stützstangen, um Schäden an der Kunststoffabdeckung zu vermeiden.

Das Gerät kann nun mit Hilfe der Transportrollen bewegt werden.

Hinweis: Die Transportrollen sind nur für Innenräume geeignet. Verwenden Sie sie nicht auf Beton oder Asphalt.

Erste Gerätepflege
Sobald Sie Ihre Gerät aus der Verpackung entfernt haben, entfernen Sie möglichen Staub mit einem weichen, sauberen Tuch. Ihr neues Trainingsgerät erfordert einige wenige Zusammenbauten. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie in der Montageanleitung.



Die Sicherheit und Leistungsfähigkeit dieses Geräts ist nur gewährleistet, wenn das Gerät regelmäßig auf Abnutzung und Beschädigungen untersucht wird.

Achten Sie dabei besonders auf verschleißanfällige Komponenten wie das Gehäuse der Pulsmesseinheit, die Belege der Trittflächen und die unteren Seitenverkleidungen.

Auf beschädigten Geräten darf nicht weiter trainiert werden. Tauschen Sie die beschädigten Komponenten umgehend aus.

Bei Fragen zur Wartung oder Funktion des Geräts wenden Sie sich an einen qualifizierten Nautilus-Techniker. Wichtige Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs.

Wartungsplan

	Täglich	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Kommentare
Allgemeine Wartung					
Sicherheits- und Warnhinweise prüfen	X				
Step-Ketten prüfen	X				
Generatorriemenspannung			X		Spannung bis 30-45 inlbs
Schmierung					
Antrieb und Step-Ketten			oder nach jeweils 300 Betriebsstunden		30W Öl
Nivellierungs- und Trittflächenführungsschäfte				oder nach jeweils 900 Betriebsstunden	Mehrzweckschmiermittel
Federscheibe und Trittflächenschäfte				oder nach jeweils 900 Betriebsstunden	Mehrzweckschmiermittel
Reinigung					
Konsole reinigen	X				Reinigen Sie die Konsole täglich mit einem feuchten Tuch und reiben Sie sie trocken.
Untere Seitenverkleidung reinigen	X				Reinigen Sie die Außenseiten mit Seifenwasser oder einem verdünnten Haushaltsreiniger.
Trittflächenfedern reinigen und schmieren		X			Reinigen Sie die Geräteteile, und reiben Sie sie anschließend mit einem leicht mit Öl getränkten Tuch ab.

Reinigung

1. Verwenden Sie für die Konsole keinen Glasreiniger oder andere Haushaltsreiniger. Reinigen Sie die Konsole täglich mit einem feuchten Tuch und reiben Sie sie trocken.
2. Reinigen Sie das Gerät außen täglich mit Seifenwasser oder einem nicht erdölbasierten Haushaltsreiniger, z. B. mit Fantastic®.

Inspektion

1. Überprüfen Sie den Geräterahmen während der täglichen Reinigung auf Anzeichen von Rost, Blasen oder abblätternde Farbe. Schweißabsonderungen können nicht gestrichene Flächen beschädigen. Reparieren Sie beschädigte Bereiche mit einem Farbstift (erhältlich bei Nautilus®) Wenden Sie sich für die Bestellung an den Kundendienst.

Ersatzteile und Kundendienst

Eine regelmäßige und zeitnahe Wartung verlängert die Lebensdauer Ihrer Nautilus®-Geräte. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile von Nautilus®. Das Kundendienstteam von Nautilus® nimmt Ihre telefonische Bestellung von Ersatzteilen gern entgegen.

Überprüfen der Akkuladung

1. Verwenden Sie ein Universalmessgerät. Halten Sie das rote Kabel an den positiven Pol des Akkus und das schwarze Kabel an den negativen Pol.
2. Liegt die Spannung unter 6,1 Volt Gleichstrom, müssen Sie den Akku laden.

Aufladen des Backup-Akkus

Der SC916 StairClimber der StairMaster® Commercial Series kann kabellos mit einem wiederaufladbaren Akku betrieben werden. Der StairClimber kann normalerweise verwendet werden, ohne das Ladegerät anzuschließen. Wenn die Konsolenanzeige jedoch während des Betriebs flackert oder beim Training nicht aufleuchtet, muss der Backup-Akku mit Hilfe des Ladegeräts aufgeladen werden.

Das Ladegerät ist im Lieferumfang enthalten und lässt sich an jeden 115-Volt (15 Amp)- oder 220-Volt (10 Amp)-Anschluss anschließen. (Alle wichtigen Anschlussoptionen sind möglich.) Der Stecker für das Ladegerät befindet sich vorne am Gerätesockel.

WICHTIG: Hinweise zur Installation des optionalen LCD-Monitors finden Sie im Installationshandbuch NV915.

Schließen Sie das Ladegerät an und laden Sie den Akku für ca. 24 Stunden. Überprüfen Sie ihn anschließend. Das Gerät kann verwendet werden, während das Ladegerät angeschlossen ist.

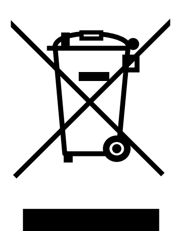
Die Konsole wird eingeschaltet, sobald die Trittflächen betätigt werden, und bleibt im Pausenmodus 60 Sekunden eingeschaltet. Die Konsole wird 60 Sekunden nach Beenden des Trainings ausgeschaltet. Die Konsole schaltet sich ein und bleibt in diesem Zustand, sobald das Ladegerät angeschlossen wird.

Entsorgen des Akkus

Wenn Sie ein neues Akku bestellen, müssen Sie die alten Akkus korrekt entsorgen (recyclen). In den meisten Ländern müssen Batterien recyclet werden. Geben Sie alte Batterien nicht in den Hausmüll. Das darin enthaltene Blei ist ein toxisches Schwermetall, das eine Gefahr für lebende Organismen darstellt.

Wiederverwertung

Dieses Gerät darf nicht entsorgt werden. Dieses Produkt muss dem Wiederverwertungsprozess zugeführt werden. Informationen zur richtigen Entsorgung des Geräts erhalten Sie bei einem unserer Kundendienstvertreter.



Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich an den Kundendienst 800-NAUTILUS (800-628-8458),
(41) (26) 460 77 77 (internationale Niederlassung) oder sehen Sie im Abschnitt "Wichtige Telefonnummern" in diesem Handbuch nach.

Kontaktdaten

NIEDERLASSUNGEN USA:

E-Mail: customerservice@nautilus.com

TECHNISCHER KUNDENDIENST
Telefon: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Fax: (877) 686-6466
E-Mail: cstech@nautilus.com

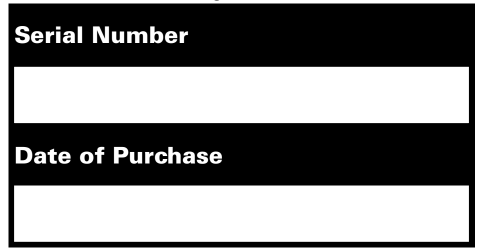
KONZERNZENTRALE
Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Telefon: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

NIEDERLASSUNG KANADA:

NAUTILUS FITNESS CANADA, INC.
925 Keewatin Street
Winnipeg, MB, Canada R2X 2X4
Telefon: (866) 381-5996
Fax: (800) 532-6934
E-Mail: nfcpartsandservice@nautilus.com

Halten Sie bei Ihrem Anruf bitte die Seriennummer und das Kaufdatum des Geräts bereit. Diese Daten können Sie in die nachstehenden Felder eintragen. Informationen zum Ermitteln der Seriennummer Ihres Geräts finden Sie unter "Sicherheits- und Warnhinweise". Wenden Sie sich telefonisch an eine Niederlassung in Ihrer Nähe.

Please record the following information for future reference.



INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN:

Hilfe bei technischen Fragen sowie eine Liste mit Händlern in Ihrer Nähe erhalten Sie unter folgenden Telefonnummern:

INTERNATIONALER KUNDENDIENST
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé
1762 Givisiez / Schweiz
Tel: (41) (26) 460 77 77
Fax: (41) (26) 460 77 70
E-Mail: technics@nautilus.com

DEUTSCHLAND und ÖSTERREICH
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel.: (49) 02203 2020 0
Fax: (49) 02203 2020 45 45

ITALIEN
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
Tel: (39) 051 664 6201
Fax: (39) 051 664 7461

SCHWEIZ
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6,
CH-1762 Givisiez
Tel: (41) 026 460 77 66
Fax: (41) 026 460 77 60

GROSSBRITANNIEN
Nautilus UK Ltd
Nautilus UK, 4 Vincent Avenue,
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: (44) 1908 267 345
Fax: (44) 1908 567 346

CHINA
Nautilus Representative Office
Nautilus, Shanghai, 7A No.728, Yan'an Rd (West),
200050 Shanghai, China
Tel: (86) 21 523 707 00
Fax: (86) 21 523 707 09



Nautilus, Inc., World Headquarters, 16400 SE Nautilus Drive, Vancouver, WA 98683 1-800-NAUTILUS www.nautilus.com